Plaisir
AU MENU
avec Caty

SOUPERS GOURMANDS

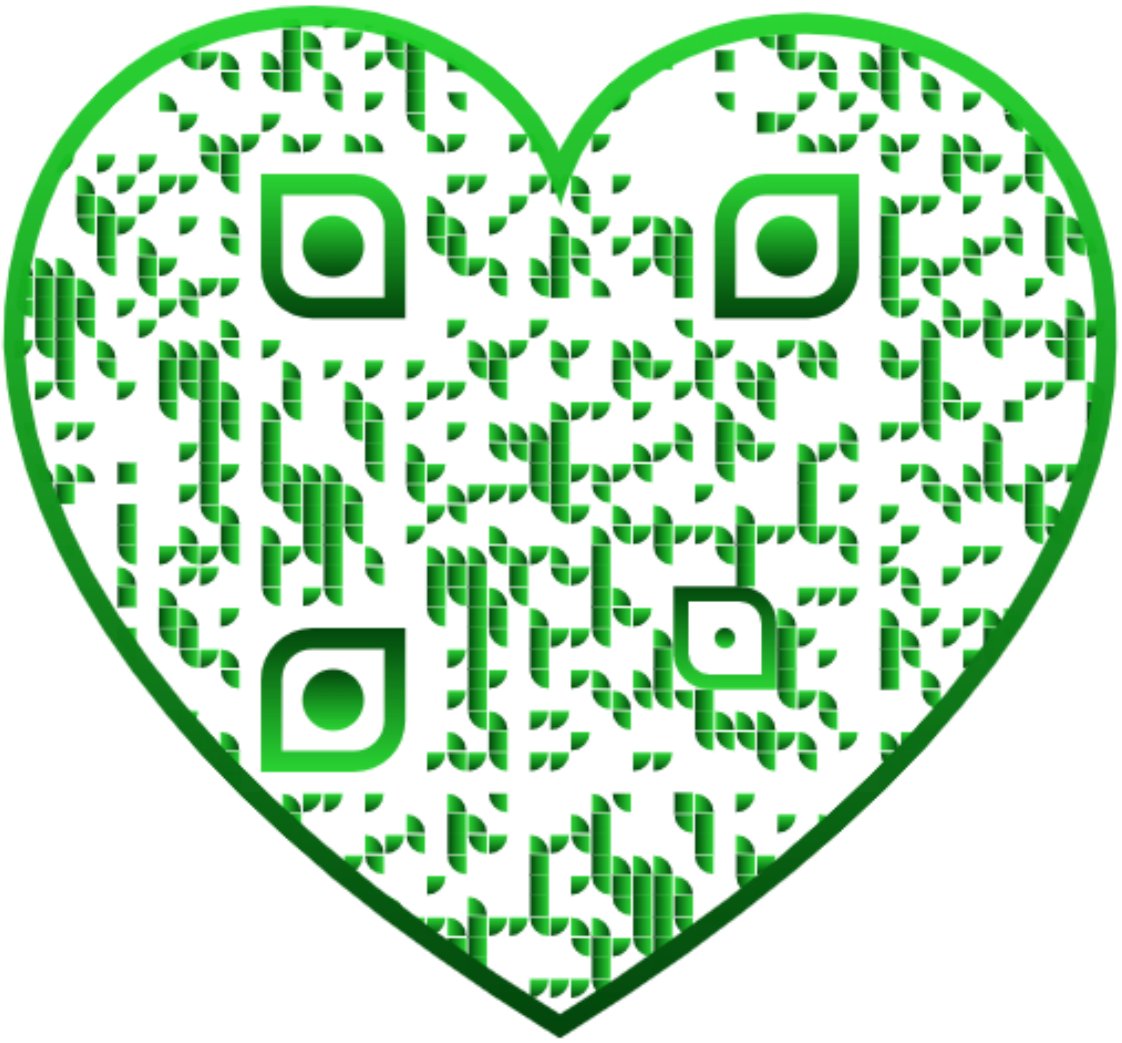
À MOINS DE 500 CALORIES

Construisez votre menu santé :
déjeuners, collations, dîners, soupers, et plus encore !

Viandes farcies :
des idées savoureuses pour faire changement

Nos gratins décadents, zéro culpabilité !

Les meilleures pâtes en version légère



NOUVEAUTÉ

VOTRE ALLIÉE EN CUISINE, L'HUILE DE CAMÉLINE EN VAPORISATEUR !

FITCOOK FOODZ x Signé Caméline

- Une huile pressée à froid au goût d'asperges et aux notes florales.
- Polyvalente et parfaite pour la cuisson. Point de fumée jusqu'à 475°F.
- Riche en oméga-3 et en vitamine E.

La touche magique pour une cuisine saine et pratique !

NON GMO Project VERIFIED · VÉRIFIÉ nonGMOproject.org · projetsansOGM.org — PROJET SANS OGM — ALIMENTS DU QUÉBEC — VEGAN — 246°C 475°F — 3

Signé Caméline **15%** **DE RABAIS sur ce produit***

CODE : PRATICO15

*Offre valide jusqu'au 15 mai 2024 sur **SIGNECAMELINE.COM**

Soupers savoureux à partager **dans le plaisir !**

En ce début de saison printanière, j'ai le plaisir de vous proposer des recettes qui contiennent des ingrédients gourmands à souhait, mais qui, comme toujours, sont conçues par nos chefs dans l'optique de manger sainement. Gratins, pâtes, viandes farcies, tout-en-un sur la plaque ou en *one pot* ainsi que croquettes variées à congeler et à réchauffer à l'*air fryer* composent les sections que nous avons choisi de mettre de l'avant ce mois-ci. Pour choisir ces recettes, je me suis inspirée de mets qui me font plaisir à tous coups et que j'adore manger en raison de leur préparation rapide. Nous y avons incorporé des ingrédients nourrissants, des options allégées et des aromates goûteux afin de les rendre satisfaisants pour les papilles.

Vous trouverez aussi dans ces pages votre habituel menu à composer pour le mois ainsi que des conseils et des outils pour vous aider à adopter ou à maintenir un mode de vie sain.

Les calories, pourquoi en parle-t-on encore ?

Beaucoup de gens sont contre le fait d'indiquer le nombre de calories d'une recette. En effet, de nos jours, on encourage une alimentation plus intuitive, moins portée sur les chiffres et sur l'obsession de ceux-ci, notamment pour limiter les risques de développer des troubles alimentaires. Même si je suis entièrement d'accord avec cette idée, je tiens à présenter les calories que renferment nos recettes, car il s'agit d'une information pratique dans le cadre de notre démarche. Les calories peuvent servir de guide sur lequel s'appuyer pour faire des choix éclairés. Par exemple, si je mange un plat très calorique, je le savoure pleinement et j'en profite avec joie. Le lendemain, j'essaie d'adapter mon menu en optant pour des repas plus légers afin d'équilibrer le tout. J'invite les gens à utiliser cet outil à titre indicatif seulement, sans en faire une obsession, ne serait-ce que pour prendre conscience de ce qu'ils ingèrent.

« Manger ensemble procure plusieurs bénéfices : on tend davantage à cuisiner, l'alimentation est en général plus intuitive, et les relations autour de la table favorisent une meilleure santé mentale. »

Bien manger, c'est aussi manger ensemble !

Adopter de saines habitudes alimentaires ne veut pas seulement dire d'examiner le contenu de l'assiette : le contexte entourant le repas entraîne aussi des répercussions sur notre qualité de vie. D'ailleurs, le *Guide alimentaire canadien* a inclus cet aspect dans les recommandations de sa nouvelle version, publiée en 2016, en encourageant notamment le partage de repas en bonne compagnie.

J'ai envie d'insister sur ce point, qui reflète ma façon de percevoir ma relation avec la nourriture. Depuis toujours, je suis une gourmande, et lorsque je pense à un festin, jamais je ne m'imagine le déguster seule. Je visualise plutôt une grande tablée où tous partagent le plaisir de savourer des plats réjouissants tout en échangeant. Malgré cette image forte dans mon esprit, manger ensemble ne signifie pas être nombreux : il peut s'agir d'un moment privilégié que l'on s'offre quotidiennement en couple, avec notre noyau familial, avec des amis ou même avec soi-même, en prenant soin de se concentrer sur chaque bouchée, en pleine conscience.

« Chez moi, les soupers de semaine sont un moment sacré avec mon conjoint et mes enfants. Aucun appareil électronique n'est permis et la télé est toujours fermée. Je tiens à ce que tout le monde mange à table ensemble, en communion. »

La transmission par les repas

Le partage des repas, en plus de nous offrir d'agréables moments, est associé à la découverte et à la transmission de savoirs. Par exemple, les plats que les autres cuisinent pour nous peuvent nous faire découvrir de nouveaux aliments ou des techniques inconnues, et vice-versa. C'est encore plus manifeste lorsque des gens d'origine étrangère nous permettent d'entrer en contact avec les traditions et les saveurs typiques de leur culture. Même les repas pris avec mon mari et mes enfants sont propices aux découvertes.

Puisque j'édite des magazines et des livres culinaires, je leur fais souvent goûter de nouvelles recettes tirées de nos publications. Depuis que mes enfants sont petits, je les invite à prendre part à la préparation de la popote, s'ils le désirent, afin qu'ils développent leur autonomie alimentaire. Depuis toujours, nous tentons de leur transmettre le plaisir de manger ensemble et de s'ouvrir à la diversité. C'est une belle façon d'assurer un legs générationnel et de leur donner l'exemple, en espérant que plus tard, ils reproduiront à leur tour ce modèle qui permet de créer plus d'interactions et de tisser des liens plus forts.

Je conclus en vous rappelant ceci : manger est un plaisir en soi, mais c'est le plaisir de se réunir qui rend un repas aussi précieux à nos yeux !

Caty

Plaisir au menu avec Caty | #plaisiraumenuaveccaty | lesrecettesdecaty.com

ABONNEZ-VOUS

et ne manquez plus aucun numéro !

1

ABONNEMENT ANNUEL
5 NUMÉROS POUR
34,95 $
+ taxes

2

ABONNEMENT PAR NUMÉRO POUR
7,49 $ / NUMÉRO
+ taxes

Mettez fin à votre abonnement quand vous voulez !

3 façons de m'abonner :

1 Je fais parvenir le coupon ci-joint rempli à l'adresse suivante :

7710, boulevard Wilfrid-Hamel
Québec (QC) G2G 2J5

2 1 866 882-0091

3 boutique.pratico-pratiques.com

Veuillez prévoir de 6 à 8 semaines avant la réception de votre premier magazine.
Prix en kiosque :
Plaisir au menu avec Caty : 9,95 $ + taxes

◯ **1.** OUI, je m'abonne au magazine *Plaisir au menu avec Caty* (5 numéros) pour **34,95 $** + taxes (abonnement récurrent).

◯ **2.** OUI, je m'abonne au magazine *Plaisir au menu avec Caty* par numéro pour **7,49 $** + taxes (par numéro).

Nom :

Adresse :

Ville : Prov. :

Code postal : Tél. :

Courriel :

◯ **Cochez pour recevoir notre infolettre !**

MODE DE PAIEMENT :

1. ANNUEL

◯ **Chèque ou mandat-poste** inclus de 40,18 $ (34,95 $ + taxes pour les résidents du Québec) à l'ordre de Pratico-Pratiques inc.

◯ **VISA** ◯ **MasterCard** ◯ **American Express**

2. PAR NUMÉRO (8,61 $ TAXES INCLUSES)
(CARTE DE CRÉDIT SEULEMENT)

◯ **VISA** ◯ **MasterCard** ◯ **American Express**

Numéro de carte :

Expiration : Code CVC (**obligatoire**) :

Signature (**obligatoire**) :

SOMMAIRE

3 Le mot de Caty

9 J'ai trouvé

10 Repas gourmands en toute légèreté

15 Des soupers en moins de deux avec nos plats tout-en-un !

26 Nos gratins décadents, zéro culpabilité !

36 5 faits sur… La ricotta

37 Viandes farcies : des idées savoureuses pour faire changement

49 Les meilleures pâtes en version légère

59 Saviez-vous que ? L'alimentation regorge de faits intéressants

60 Menu de la semaine

62 Déjeuners

67 Collations

72 Dîners

77 Soupers de semaine

92 Repas de weekend

105 Bouger plus

106 En mode *meal prep* Les croquettes : reines du *meal prep* !

113 Index des recettes

114 Le dessert à moins de 200 calories Mini-éclairs feuilletés au chocolat

Recette en couverture :
Boulettes de poulet caprese, page 16

Stylisme : Emmeryse Michaud
Photo : Michaël Fournier

Plaisir AU MENU avec Caty

Éditrice : Caty Bérubé
Directrice création de contenus : Laurence Roy-Tétreault
Chef d'équipe chargées de contenus : Sophie Côté
Chargée de contenus et assistante à la production : Catherine Fortier
Chef d'équipe rédaction, révision et assistance : Marie-Christine Bédard
Assistante à la production : Sarah Beauregard
Rédactrices : Stéphanie Boisvert, Josée D'Amour, Sarah Lachance, Marilyn Préfontaine et Raphaële St-Laurent Pelletier.
Réviseures : Dominique Bélanger, Joanie Boutin, Sophie Lamontagne, Émilie Marcotte, Viviane St-Arnaud et Pascale Thibodeau.
Chef du développement créatif, graphisme : Marie-Christine Langlois
Chef d'équipe production graphique : Annie Gauthier
Conceptrices graphiques : Sonia Barbeau, Sheila Basque, Marie-Isabelle Fortin, Marie-Chloë G. Barrette, Karyne Ouellet et Josée Poulin.
Directrice contenus numériques : Mélanie Duguay
Chargées de contenus numériques : Maude Bernier-Ouellet et Valérie Fortin Boily.
Intégrateur Web : Alexandre Morency
Directrice du studio : Christine Morin
Chef d'équipe stylistes et chefs cuisiniers : Alexandra Guévin Thibault
Chefs cuisiniers : Benoit Boudreau (responsable recettes), Vincent Croteau, Richard Houde, Andrée-Ann Lachance, Sophie Lachance et Ariane Leclerc.
Stylistes culinaires : Geneviève Charron, Laurie Collin, Carly Harvey, Emmeryse Michaud, Jade Papillon et Joséphine St-Laurent Pelletier.
Photographes : Jean-Christophe Blanchet, Marie-Laurence Dionne, Michaël Fournier, Rémy Germain, Marie-Ève Lévesque (chef d'équipe) et Thierry Pateau.
Photographe et vidéaste : Tony Davidson
Spécialiste en traitement d'images et calibration photo : Yves Vaillancourt
Collaboratrice : Céline Guérin

Ventes publicitaires et marketing

pub@pratico-pratiques.com ou 1 866 882-0091
Directeur ventes et distribution : David Gatteau
Directrice marketing et développement des affaires : Maude Langevin
Coordonnatrice aux ventes : Isabelle Gaudreau
Gestionnaires de comptes – stratégie 360 : Maxim Carrier, Marie-Anne Côté et Marjorie Lajoie (chef d'équipe).
Stratège marketing : Alicia Boulet
Stratège création et image de marque : Claudia Renaud
Conseillère stratégie marketing : Sarah Bérubé
Directrices de comptes : Camille Champagne, Andréanne Fallu, Kristina Pelletier (chef d'équipe) et Sabrina Thomassin.
Conseillères marketing création de contenus : Clody Gosselin et Naomie Sykes.
Conseillère communication, relations publiques et image de marque : Élizabeth Soucy

Mise en marché

Chef d'équipe logistique et entrepôt : Valérie Boivin
Responsable territoire : Lise Fortin
Commis d'entrepôt : Nancy Arteau, Angélique Bertuzzi, Martin Carrier et Normand Simard.
Distribution : Pratico-Pratiques inc. et les Messageries Dynamiques.

Administration

Présidente : Caty Bérubé
Vice-présidente ventes et marketing : Émilie Gagnon
Vice-présidente administration : Alexandra Poiré
Directrice des ressources humaines : Chantal St-Pierre
Technicienne aux ressources humaines : Anne-Sophie Fortin
Adjointe à la comptabilité et à la production : Carole Bélanger
Technicienne comptable – recevables et distribution : Pénélope Langlois
Technicienne comptable : Stéphanie Martel
Adjointe administrative : Josée Lavoie
Impression : TC Interweb Boucherville
Remerciements : Pratico-Pratiques remercie Cuisina (cuisina.ca), Zone (zonemaison.com) et Winners (winners.ca), qui ont aimablement prêté des accessoires pour la réalisation de cette publication.

Abonnements

Chef d'équipe service à la clientèle et abonnements : Lucie Landry
Agente de service à la clientèle et abonnements : Diane Lévesque
Abonnement (5 numéros) pour 34,95 $ + taxes = 40,18 $

Nous reconnaissons l'appui financier du gouvernement du Canada.

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

DÉPÔT LÉGAL : 1er trimestre 2024
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
ISSN 2561-0511

© Pratico-Pratiques, 2024.

Pratico-Pratiques, filiale de Les Entreprises Pratico C.B.
(Québec, Québec)

Tous droits réservés. Il est interdit de reproduire, en tout ou en partie, les textes, les illustrations et les photographies de ce magazine.
Bien que toutes les précautions aient été prises pour assurer l'exactitude et la véracité des informations contenues dans cette publication, il est entendu que Pratico-Pratiques ne peut être tenue responsable des erreurs issues de leur utilisation.

PRATICO PRATIQUES

AQEM

7710, boulevard Wilfrid-Hamel, Québec (QC) G2G 2J5
Tél. : 418 877-0259
Sans frais : 1 866 882-0091
Téléc. : 418 780-1716
www.pratico-pratiques.com
Commentaires et suggestions : info@pratico-pratiques.com

4_101891973

4_101891973

J'ai trouvé

Parce que se gâter fait aussi partie d'une alimentation équilibrée, on a sélectionné avec le plus grand soin ces découvertes saines qui font plaisir !

Recherche Marilyn Préfontaine
Texte Stéphanie Boisvert

Fantastiques pâtes hypocaloriques

On aime les plats de pâtes, mais leur teneur calorique a de quoi en refroidir plus d'une ! En troquant la farine de blé contre la racine de konjac, nuPasta a créé des pâtes délicieuses qui, en plus de fournir trois fois plus de fibres alimentaires que les pâtes classiques, ne contiennent que 25 calories par portion. Spaghettis, fettucines ou cheveux d'ange : on se laisse facilement charmer par ces nouilles allégées !

Pour tout savoir : nupasta.ca

Boissons adaptatives

Des boissons aussi bonnes pour nous que délicieuses ? C'est ce que nous propose RISE avec ses thés pétillants infusés avec des adaptogènes, des plantes et des champignons qui aident le métabolisme à s'adapter aux facteurs de stress quotidiens. Offrant un mélange de saveurs des plus délicieux, chaque variété (Renew, Focus, Boost et Relax) contient zéro calorie et une foule de nutriments qui contribueront à votre bien-être.

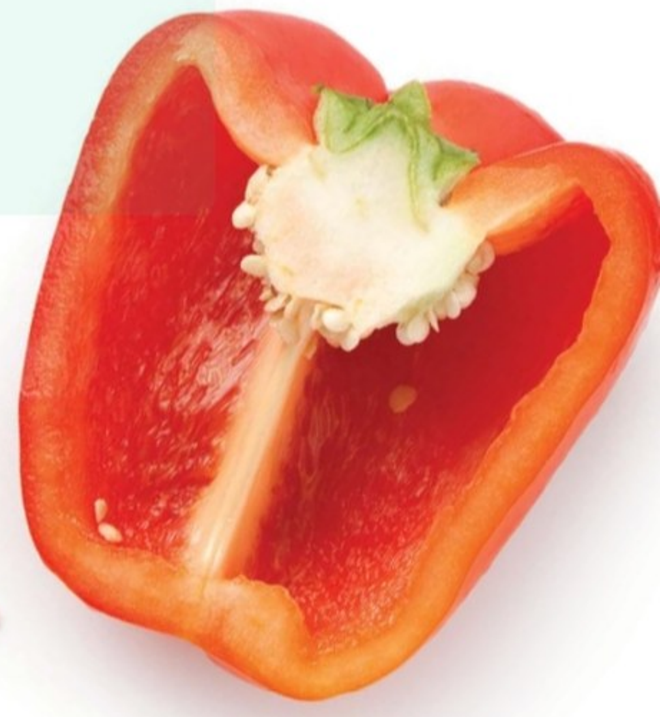
Pour tout savoir : risekombucha.com

BOUCHÉES GOURMANDES

On raffole des Good Bites et des Good Bites minis, des petites bouchées véganes parfaites pour la collation à base de dattes, de graines et de beurre de graines. Offertes en sachets familiaux à partager et en portions individuelles, elles sont sans gluten, sans noix et sans produits laitiers, en plus d'être riches en fibres, en fer et en magnésium.

Pour tout savoir : sunrype.ca

Repas gourmands
en toute légèreté



Fort heureusement, faire attention à son alimentation est loin de rimer avec privation. Il est possible de manger des repas hyper-gourmands tout en prenant soin de sa santé. Il suffit de connaître les bons trucs pour alléger nos plats préférés de la plus délicieuse des façons. À bas la culpabilité !

Recherche et texte Josée D'Amour

On a trop longtemps pensé que l'on devait s'empêcher de manger tous les plats qui nous faisaient envie afin de conserver une bonne forme physique. Pourtant, un corps en santé a bien plus besoin de bonne nourriture que de privation ! La clé n'est donc pas de rayer les plats gourmands de notre alimentation, mais plutôt de les rendre plus en accord avec notre style de vie. Il suffit souvent de quelques modifications pour alléger les repas gourmands et les rendre encore meilleurs pour la santé, sans pour autant faire de compromis sur le goût. Avec nos précieux conseils, il sera difficile de faire la différence entre un plat et sa version allégée.

Saumon à la florentine, page 19

Zoom sur une assiette équilibrée

Avant toute chose, il est important de se rappeler à quoi doit ressembler une assiette idéale. Votre repas devrait inclure des aliments provenant des trois principaux groupes alimentaires, dans cette proportion : la moitié de l'assiette devrait être composée de fruits et de légumes, un quart devrait contenir des protéines, et le quart restant devrait être consacré aux grains entiers (ou féculents).

Un autre élément à prendre à considération est la quantité de nourriture ingérée à chaque repas. Plusieurs ont tendance à se servir de plus grosses portions que leurs besoins réels. Afin de diminuer les quantités en surplus, essayez d'adopter ces trucs faciles à mettre en pratique.

- **Manger plus lentement.** Comme cela prend au moins 20 minutes après la première bouchée pour commencer à se sentir rassasié, il faut laisser le temps à notre cerveau de bien percevoir ce fameux signal. En ralentissant le rythme, on se rend souvent compte que la première portion était suffisante, et l'envie de se resservir disparaît.
- **Utiliser de la vaisselle plus petite.** Si vous avez tendance à remplir votre assiette machinalement, prenez l'habitude de servir vos repas dans un contenant plus petit, histoire de tromper votre cerveau.
- **Couper les aliments plus petits.** Vous aurez ainsi l'impression qu'il y en a plus, tout simplement !

Astuces en vrac

Il existe beaucoup de façons d'alléger vos plats gourmands préférés afin d'en profiter sans ressentir de culpabilité ou tout simplement pour les mettre plus souvent au menu. Pigez dans ces idées simples afin de vous régaler.

- **Remplacer les féculents par des légumes.** Par exemple, lorsque vous cuisinez un pâté chinois, n'hésitez pas à remplacer une partie des pommes de terre pour la purée par du chou-fleur, du panais ou du céleri-rave.
- **Adopter les protéines plus maigres.** La volaille et les poissons blancs sont toujours une belle option quand on veut diminuer son apport en matières grasses. Sinon, choisissez des découpes de viande plus maigres.
- **Ne pas avoir peur d'assaisonner.** Afin que vos plats aient du goût, il ne faut pas avoir la main légère sur l'assaisonnement. Explorez votre armoire à épices, cuisinez avec des fines herbes fraîches, ajoutez de l'ail et du gingembre ou d'autres aromates… ainsi, vos recettes ne seront jamais fades !
- **Utiliser des ingrédients goûteux.** Pour transformer complètement un plat, il suffit souvent d'une petite quantité d'ingrédients au goût plus intense, tels que le parmesan, les graines ou l'huile de sésame, la sauce soya, les noix rôties et la sauce piquante. Il en faut peu pour que vous goûtiez la différence !
- **Faire mariner les viandes.** Vous aurez moins tendance à napper votre pièce de viande de sauce si elle est déjà bien goûteuse au départ.

Nouilles de courgettes à la bolognaise gratinées, page 29

Apprivoiser les fromages allégés

Aliment gourmand par excellence, le fromage peut toutefois rapidement faire grimper le total des calories de votre recette. Il peut donc être tentant de le remplacer par une variété allégée afin de couper un peu sur les chiffres. Comme les fromages allégés contiennent 25 % moins de matières grasses que leur version standard, il faut les traiter différemment pour obtenir le résultat désiré. Une fois ces règles appliquées, vous verrez qu'ils peuvent vous apporter de fiers services pour alléger délicieusement vos repas gourmands !

- Pour que vos gratins soient aussi appétissants, il est préférable de remplacer seulement la moitié du fromage demandé par une version allégée. Vous obtiendrez ainsi plus facilement la belle couleur dorée. En effet, comme ils contiennent moins de matières grasses, les fromages allégés ont tendance à fondre plutôt qu'à dorer. En utilisant un mélange de fromages, vous obtiendrez un beau résultat tout en limitant le nombre de calories. Il est également possible de mélanger un peu de chapelure à votre fromage pour obtenir un résultat intéressant.
- Les fromages légers sont une belle option pour ajouter de la texture et de la saveur aux sauces pour pâtes. Assurez-vous toutefois d'ajouter votre fromage à feu très doux, et remuez en douceur pour bien l'intégrer. Il est possible que cette opération prenne un peu plus de temps que lors de l'utilisation d'un fromage standard.
- En raison de leur texture, les fromages allégés sont plus difficiles à râper. Pour vous faciliter la tâche, pensez les mettre quelques minutes au congélateur avant de procéder. Vous pouvez également opter pour des mélanges de fromages allégés déjà râpés.

Le secret est dans la sauce !

La sauce est un autre élément qui est souvent pointé du doigt quand on veut manger plus sainement, mais il est possible de réduire son nombre de calories. Par exemple, ajoutez un peu d'eau tiède lorsque vous confectionnez votre sauce afin de l'allonger facilement. Si vous trouvez que son goût est trop dilué, ajoutez une pincée d'aromates supplémentaire, et le tour est joué ! Vous pouvez également troquer une partie des ingrédients gras contenus dans une sauce contre une purée de légumes ou de légumineuses. Par exemple, la purée de chou-fleur est idéale pour concocter une béchamel plus santé et nourrissante ni vu ni connu. Selon le type de sauce réalisée, vous pourriez également utiliser du tofu soyeux mou, du yogourt nature, du mélange laitier pour cuisson à 5 % de matières grasses ou même du lait pour obtenir la texture onctueuse recherchée.

Passion *pastas* !

Les pâtes alimentaires peuvent certainement faire partie d'un mode de vie équilibré. Elles représentent généralement une bonne source de vitamines et de minéraux, qui diffèrent évidemment selon le type de pâtes choisies. Certaines contiennent plus de fibres, d'autres davantage de protéines, ce qui peut modifier la valeur nutritive de votre plat. Vous vous demandez quel est le meilleur choix parmi les variétés offertes en épicerie ? Ce tableau pourrait vous être d'une grande utilité !

TYPE DE PÂTES	AVANTAGES NUTRITIONNELS
Blanches	• Enrichies en vitamines du complexe B (B1, B2, B3, B9) • Enrichies en fer* • Parfois enrichies en fibres (de type Smart)
De blé entier	• Plus haute teneur en fibres
Colorées (aux légumes)	• Semblables aux avantages des pâtes blanches
Aux œufs	• Plus riches en protéines • Contiennent moins de fibres
Aux légumineuses	• Plus riches en protéines
Aux graines de lin	• Enrichies en oméga-3

* Les pâtes blanches fabriquées au Canada sont toujours enrichies en vitamines du complexe B et en fer, ce qui n'est pas le cas des pâtes importées. À prendre en considération lors de l'achat !

Une question de portions

Pour plusieurs, il est bien difficile de connaître quelle est une vraie portion raisonnable de pâtes. Sachez qu'en règle générale, la quantité de pâtes cuites dans votre assiette devrait correspondre à environ la taille de la paume de votre main, soit 250 ml (1 tasse). Oui, oui, même pour un repas principal ! N'oubliez pas que l'ajout de sauce et de garnitures peut augmenter sensiblement le volume total de votre repas, qui sera alors beaucoup plus satisfaisant. Voici un petit aide-mémoire pour connaître la bonne quantité de pâtes à faire cuire selon le volume souhaité :

TYPE DE PÂTES	QUANTITÉ DE PÂTES SÈCHES	QUANTITÉ DE PÂTES CUITES
Macaronis (et autres pâtes courtes)	• 180 ml (¾ de tasse)	• 300 ml (environ 1 ¼ tasse)
Pennes (et autres pâtes moyennes)	• 180 ml (¾ de tasse)	• 375 ml (1 ½ tasse)
Spaghettis (et autres pâtes longues)	• 56,25 g (environ 2 oz), ou environ le diamètre d'une pièce de 5 cents par personne	• 250 ml (1 tasse)

Surplus de légumes

Il existe d'autres façons de bonifier le profil nutritionnel et d'augmenter le volume de vos plats de pâtes. Les légumes peuvent devenir de grands alliés pour augmenter la quantité de fibres, de vitamines et de minéraux ingérés et favoriser un sentiment de satiété. Voici comment les intégrer en douceur à vos différentes recettes.

- Mélangez vos pâtes alimentaires avec des nouilles de légumes. Vous pouvez les faire vous-même avec un économe ou un coupe-spirales, ou encore les acheter toutes faites à l'épicerie pour gagner du temps.
- Ajoutez des légumes grillés en garniture sur votre bol de pâtes. Leur petit goût caramélisé gagnera le cœur de tous, même celui des plus difficiles.
- Intégrez différents légumes lors de la préparation de votre sauce. Une fois coupés finement ou même broyés, ils peuvent passer inaperçus.

4_101891973

Des idées savoureuses, du déjeuner au souper !

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

DES SOUPERS EN MOINS DE DEUX

avec nos plats tout-en-un !

Qu'ont en commun le hachis parmentier, la paella et le *one pot* de quinoa ? Ce sont toutes des idées de délicieuses recettes pour des repas tout-en-un, sans tracas ! Un bon souper, ça n'a pas besoin d'être compliqué.

Des soupers en moins de deux
avec nos plats tout-en-un !

Boulettes de poulet caprese

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 6 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	402	-
Protéines	26 g	-
M.G.	23 g	-
Glucides	25 g	-
Fibres	4 g	16 %
Fer	3 mg	21 %
Calcium	232 mg	23 %
Sodium	741 mg	32 %

* VQ = valeur quotidienne

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 20 tomates cerises coupées en deux
- 60 ml (¼ de tasse) de pesto de basilic
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre balsamique blanc
- 500 ml (2 tasses) de sauce tomate réduite en sodium
- 1 boule de mozzarella fraîche de 250 g, déchiquetée
- Quelques feuilles de basilic frais

POUR LES BOULETTES :

- 450 g (1 lb) de poulet haché
- 180 ml (¾ de tasse) de chapelure nature
- 80 ml (⅓ de tasse) de persil frais haché ou 15 ml (1 c. à soupe) de persil séché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 2 oignons verts hachés
- 1 œuf
- Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients des boulettes. Façonner 18 boulettes avec la préparation.

3. Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les boulettes de 2 à 3 minutes.

4. Ajouter les tomates, le pesto, l'oignon, l'ail, le vinaigre balsamique et la sauce tomate. Porter à ébullition, puis garnir de mozzarella.

5. Poursuivre la cuisson au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.

6. Retirer du four, puis garnir de basilic.

LES BOULETTES, SI DÉLICIEUSES ET POLYVALENTES !

« Que ce soit avec du poulet ou avec la protéine que vous avez sous la main, amusez-vous à les personnaliser selon vos goûts ! »

Caty

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	500	-
Protéines	31 g	-
M.G.	15 g	-
Glucides	57 g	-
Fibres	4 g	16 %
Fer	6 mg	43 %
Calcium	98 mg	10 %
Sodium	1320 mg	57 %

* VQ = valeur quotidienne

Paella

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 100 g (3 ½ oz) de saucisson chorizo coupé en rondelles
- 80 ml (⅓ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 250 ml (1 tasse) de riz blanc à grains courts (de style carnaroli ou arborio) sec rincé et égoutté
- 15 ml (1 c. à soupe) de paprika
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika fumé doux
- 625 ml (2 ½ tasses) de bouillon de poulet
- 2 tomates italiennes épépinées et coupées en dés
- 1 pincée de safran espagnol
- Sel et poivre au goût
- 450 g (1 lb) de moules
- 16 crevettes moyennes (calibre 31/40) crues et décortiquées
- 125 ml (½ tasse) de pois verts
- ½ citron coupé en demi-tranches
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

1. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le saucisson chorizo de 2 à 3 minutes.

2. Ajouter les échalotes et l'ail. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.

3. Ajouter le riz, le paprika et le paprika fumé. Cuire 1 minute en remuant.

4. Ajouter le bouillon, les tomates et le safran. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter 10 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps.

5. Ajouter les moules, les crevettes, les pois verts et le citron. Poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le riz soit *al dente* et que les moules soient complètement ouvertes. Jeter celles qui restent fermées. Ajouter un peu de bouillon au besoin si le riz n'est pas assez cuit.

6. Au moment de servir, garnir de persil.

Saumon à la florentine

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 4 pavés de saumon de 150 g (⅓ de lb) chacun, la peau enlevée
- 1 contenant de champignons blancs de 227 g, émincés
- 2 échalotes sèches (françaises) émincées
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 375 ml (1 ½ tasse) de mélange laitier pour cuisson 5 %
- 2,5 ml (½ c. à thé) de flocons de piment
- 125 ml (½ tasse) de parmesan râpé
- Sel au goût
- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards

1. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir les pavés de saumon 1 minute de chaque côté. Réserver dans une assiette.

2. Dans la même poêle, cuire les champignons, les échalotes et l'ail 1 minute. Ajouter le mélange laitier, les flocons de piment et le parmesan. Saler et remuer.

3. Porter à ébullition. Ajouter les épinards et remuer. Remettre les pavés de saumon dans la poêle.

4. Couvrir et poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes à feu doux-moyen.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	488	-
Protéines	37 g	-
M.G.	34 g	-
Glucides	13 g	-
Fibres	1 g	4 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	261 mg	26 %
Sodium	434 mg	19 %

* VQ = valeur quotidienne

Des soupers en moins de deux
avec nos plats tout-en-un !

Tout-en-un de hauts de cuisses de poulet

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	468	-
Protéines	41 g	-
M.G.	11 g	-
Glucides	52 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	68 mg	7 %
Sodium	487 mg	21 %

* VQ = valeur quotidienne

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 8 hauts de cuisses de poulet désossés sans peau
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 1 feuille de laurier
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché
- 250 ml (1 tasse) de riz blanc à grains longs sec rincé et égoutté
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour poulet sans sel ajouté
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 1 citron (zeste et jus)
- Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les hauts de cuisses de poulet 2 minutes. Réserver dans une assiette.

3. Dans la même poêle, cuire l'oignon et l'ail avec les fines herbes de 1 à 2 minutes.

4. Ajouter le riz et les assaisonnements pour poulet. Poursuivre la cuisson 30 secondes en remuant.

5. Remettre les hauts de cuisses dans la poêle. Ajouter le bouillon ainsi que le zeste et le jus de citron, puis saler et poivrer. Porter à ébullition.

6. Couvrir et poursuivre la cuisson au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide et jusqu'à ce que la température interne du poulet atteigne 74 °C (165 °F) sur un thermomètre à cuisson.

4_101891973

Des soupers en moins de deux
avec nos plats tout-en-un !

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	404	-
Protéines	23 g	-
M.G.	12 g	-
Glucides	51 g	-
Fibres	6 g	24 %
Fer	4 mg	29 %
Calcium	84 mg	8 %
Sodium	544 mg	24 %

* VQ = valeur quotidienne

Hachis parmentier

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES • QUANTITÉ 6 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

- 5 ou 6 pommes de terre à chair jaune pelées et coupées en cubes
- Sel et poivre au goût
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre
- 1 oignon haché
- 2 carottes coupées en petits dés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché
- 1 conserve de sauce brune de 398 ml
- 250 ml (1 tasse) de pois verts surgelés
- 125 ml (½ tasse) de lait 2 %
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre salé
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une casserole, déposer les pommes de terre. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis cuire de 20 à 25 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter.

3. Pendant ce temps, dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 3 à 4 minutes en égrainant la viande.

4. Ajouter l'oignon, les carottes, l'ail et le thym. Poursuivre la cuisson 2 minutes, jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée. Verser la sauce brune et porter à ébullition. Ajouter les pois verts et remuer. Égaliser la surface. Retirer du feu.

5. Réduire les pommes de terre en purée avec le lait et le beurre. Saler et poivrer. Couvrir la préparation au bœuf de purée de pommes de terre.

6. Poursuivre la cuisson au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que le dessus des pommes de terre soit légèrement doré.

7. Au moment de servir, garnir de persil.

CLASSIQUE REVISITÉ

« Cette recette fait différent de la formule steak, blé d'Inde, patates que l'on a l'habitude de cuisiner ! Elle est aussi une excellente option pour passer nos restants de viande en remplacement de la viande hachée. »

Caty

4_101891973

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	469	-
Protéines	27 g	-
M.G.	15 g	-
Glucides	64 g	-
Fibres	12 g	48 %
Fer	4 mg	29 %
Calcium	279 mg	28 %
Sodium	1028 mg	45 %

* VQ = valeur quotidienne

One pot de quinoa aux légumes rôtis

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en dés
- 2 petits oignons rouges émincés
- 300 g (⅔ de lb) de choux de Bruxelles coupés en deux
- 2 gousses d'ail hachées
- 250 ml (1 tasse) de quinoa sec rincé et égoutté
- 375 ml (1 ½ tasse) de bouillon de légumes réduit en sodium
- 1 conserve de pois chiches de 398 ml, rincés et égouttés
- 3 tomates italiennes épépinées et coupées en dés
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes séchées
- Sel et poivre au goût
- 1 contenant de feta légère de 200 g, émiettée

1. Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les poivrons, les oignons et les choux de Bruxelles de 3 à 4 minutes.

2. Ajouter l'ail, le quinoa, le bouillon de légumes, les pois chiches, les tomates et les herbes italiennes. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire 20 minutes à feu doux en remuant fréquemment, jusqu'à absorption presque complète du liquide.

3. Parsemer de feta. Régler le four à la position « gril » (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Des salades-repas sans laitue saines : ON ADORE !

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

Nos gratins décadents, zéro culpabilité !

Qu'il soit à base de poulet, de légumes ou de poisson, un plat gratiné, c'est toujours bon. Et n'ayez crainte : avec les recettes que nous vous présentons dans cette section, vous pourrez dire au revoir à la culpabilité une fois pour de bon !

Casserole de poulet parmigiana

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	485	-
Protéines	40 g	-
M.G.	18 g	-
Glucides	53 g	-
Fibres	6 g	24 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	360 mg	36 %
Sodium	994 mg	43 %

* VQ = valeur quotidienne

- 750 ml (3 tasses) de rotinis secs
- 500 ml (2 tasses) de sauce marinara
- 2 poitrines de poulet sans peau
- Sel et poivre au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 125 ml (½ tasse) de parmesan léger râpé
- 125 ml (½ tasse) de mozzarella légère râpée
- Quelques feuilles de basilic frais

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter. Remettre les pâtes dans la casserole, puis ajouter la sauce marinara et remuer. Réserver au chaud.

3. Pendant ce temps, couper les poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur de manière à obtenir des escalopes. Saler et poivrer les escalopes.

4. Dans une grande poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les escalopes de 2 à 3 minutes de chaque côté.

5. Poursuivre la cuisson au four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée. Retirer du four et réserver dans une assiette.

6. Transvider les pâtes et la sauce dans un plat de cuisson.

7. Déposer les escalopes de poulet sur les pâtes, puis couvrir de parmesan et de mozzarella.

8. Régler le four à la position « gril » (*broil*). Cuire au four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

9. Au moment de servir, garnir de feuilles de basilic.

Casserole aux œufs et brocoli

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

- 1,5 litre (6 tasses) de nouilles aux œufs courtes sèches
- 1 brocoli coupé en petits bouquets
- 4 œufs
- 1 conserve de crème de brocoli condensée de 284 ml
- 250 ml (1 tasse) de lait écrémé
- Sel et poivre au goût
- 430 ml (1 ¾ tasse) de mélange de fromages italiens légers râpés

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles *al dente*. Environ 3 minutes avant la fin de la cuisson des nouilles, ajouter le brocoli dans la casserole. Égoutter.

2. Dans la même casserole, déposer les œufs et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire 10 minutes à feu moyen. Égoutter, puis refroidir sous l'eau très froide. Écaler les œufs, puis les couper en quartiers.

3. Régler le four à la position « gril » (*broil*).

4. Remettre les nouilles et le brocoli dans la casserole. Ajouter la crème de brocoli et le lait. Saler, poivrer et remuer. Porter à ébullition, puis retirer du feu.

5. Transvider la préparation dans un plat de cuisson et égaliser la surface. Garnir de quartiers d'œufs, puis parsemer de fromage.

6. Poursuivre la cuisson au four de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	488	-
Protéines	28 g	-
M.G.	18 g	-
Glucides	53 g	-
Fibres	5 g	20 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	425 mg	43 %
Sodium	794 mg	35 %

* VQ = valeur quotidienne

Nouilles de courgettes
à la bolognaise gratinées

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE (SAUCE BOLOGNAISE SEULEMENT)

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	441	-
Protéines	42 g	-
M.G.	26 g	-
Glucides	26 g	-
Fibres	7 g	28 %
Fer	3 mg	21 %
Calcium	414 mg	41 %
Sodium	844 mg	37 %

* VQ = valeur quotidienne

- 2 grosses courgettes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre
- 2 carottes coupées en dés
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 500 ml (2 tasses) de sauce marinara
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes séchées
- Sel et poivre au goût
- 375 ml (1 ½ tasse) de mozzarella légère râpée

1. Tailler les courgettes à l'aide d'un coupe-spirales ou d'une mandoline de manière à former des nouilles.

2. Dans une grande poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 4 à 5 minutes, en égrainant la viande.

3. Ajouter les carottes, le céleri, l'oignon et l'ail. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la viande ait perdu sa teinte rosée.

4. Incorporer la sauce marinara et les herbes italiennes. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 8 à 10 minutes à feu doux.

5. Ajouter les nouilles de courgettes. Saler, poivrer et remuer. Couvrir de fromage.

6. Régler le four à la position « gril » (*broil*). Poursuivre la cuisson au four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Nos gratins décadents,
zéro culpabilité !

Gratin de pommes de terre et saumon

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	486	-
Protéines	43 g	-
M.G.	18 g	-
Glucides	37 g	-
Fibres	4 g	16 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	560 mg	56 %
Sodium	240 mg	10 %

* VQ = valeur quotidienne

- 1 filet de saumon de 450 g, la peau enlevée
- Sel et poivre au goût
- 2 pommes de terre moyennes pelées et coupées en tranches d'environ 2,5 mm
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre léger
- ½ oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 35 ml (2 c. à soupe + 1 c. à thé) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de lait écrémé
- 180 ml (¾ de tasse) de pois verts
- 330 ml (1 ⅓ tasse) de fromage suisse léger râpé

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer le filet de saumon. Saler et poivrer. Cuire au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que la chair du saumon se défasse facilement à l'aide d'une fourchette. Retirer du four et laisser tiédir. Défaire la chair en morceaux.

3. Pendant ce temps, déposer les tranches de pommes de terre dans une casserole. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 3 à 4 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites, mais encore légèrement croquantes. Égoutter et laisser tiédir.

4. Dans la même casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail de 2 à 3 minutes. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant.

5. Incorporer graduellement le lait dans la casserole en fouettant. Porter à ébullition en fouettant constamment, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux en fouettant.

6. Ajouter les morceaux de saumon et les pois verts. Remuer, puis retirer du feu.

7. Transvider la préparation au saumon dans un plat de cuisson. Couvrir de tranches de pommes de terre, puis parsemer de fromage.

8. Cuire au four de 30 à 35 minutes.

PLAISIR GOURMAND

« Un plat délicieux qui offre une combinaison de saveurs et de textures grâce au saumon, aux pommes de terre et au fromage... Si onctueux ! »

Caty

Nos gratins décadents,
zéro culpabilité !

Gratin de légumes et haricots rouges

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTION

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 500 ml (2 tasses) de pommes de terre rissolées à déjeuner surgelées
- 1 contenant de champignons blancs de 227 g, tranchés
- 1 oignon haché
- 3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en morceaux
- 1 courgette coupée en demi-rondelles
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 1 conserve de haricots rouges de 540 ml, rincés et égouttés
- 375 ml (1 ½ tasse) de sauce marinara
- 80 ml (⅓ de tasse) de mélange laitier pour cuisson 5 %
- 10 ml (2 c. à thé) d'herbes italiennes séchées
- Sel et poivre au goût
- 375 ml (1 ½ tasse) de mélange de fromages italiens légers râpés

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une grande casserole, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Faire dorer les pommes de terre de 5 à 8 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Réserver dans une assiette.

3. Dans la même casserole, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Cuire les champignons de 5 à 7 minutes.

4. Ajouter l'oignon et les poivrons. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes.

5. Ajouter la courgette et l'ail. Prolonger la cuisson de 2 à 3 minutes.

6. Incorporer les haricots, la sauce marinara, le mélange laitier et les herbes italiennes. Porter à ébullition. Remettre les pommes de terre dans la casserole. Saler, poivrer et remuer. Retirer du feu.

7. Transvider la préparation dans un plat de cuisson et égaliser la surface. Couvrir de fromage.

8. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

9. Régler le four à la position « gril » (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	489	-
Protéines	24 g	-
M.G.	23 g	-
Glucides	62 g	-
Fibres	16 g	64 %
Fer	4 mg	29 %
Calcium	425 mg	43 %
Sodium	696 mg	30 %

* VQ = valeur quotidienne

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	441	-
Protéines	28 g	-
M.G.	21 g	-
Glucides	43 g	-
Fibres	4 g	16 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	358 mg	36 %
Sodium	780 mg	34 %

* VQ = valeur quotidienne

Gratin de poulet, asperges et gnocchis

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES • QUANTITÉ 6 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

- 1 paquet de gnocchis non cuits de 500 g
- 20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de poulet haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 500 ml (2 tasses) de mélange laitier pour cuisson 5 %
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour poulet
- 150 g (⅓ de lb) d'asperges coupées en tronçons
- Sel et poivre au goût
- 375 ml (1 ½ tasse) de mozzarella légère râpée

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Faire dorer les gnocchis quelques minutes en remuant, jusqu'à ce qu'ils aient une belle coloration. Réserver dans une assiette.

3. Dans la même poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Cuire le poulet haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

4. Ajouter l'ail et remuer. Prolonger la cuisson de 1 à 2 minutes.

5. Incorporer le mélange laitier et les assaisonnements pour poulet. Porter à ébullition. Remettre les gnocchis dans la poêle et ajouter les asperges. Saler, poivrer et remuer. Retirer du feu.

6. Transvider la préparation dans un plat de cuisson et égaliser la surface. Couvrir de fromage.

7. Cuire au four de 16 à 18 minutes.

8. Régler le four à la position « gril » (*broil*). Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Nos gratins décadents,
zéro culpabilité !

Cassolettes de saucisses et légumes gratinées

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	461	-
Protéines	27 g	-
M.G.	30 g	-
Glucides	22 g	-
Fibres	2 g	8 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	507 mg	51 %
Sodium	1 486 mg	65 %

* VQ = valeur quotidienne

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 6 saucisses merguez
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 375 ml (1 ½ tasse) de sauce Alfredo légère
- 80 ml (⅓ de tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1 brocoli coupé en petits bouquets
- ½ chou-fleur coupé en petits bouquets
- 330 ml (1 ⅓ tasse) de cheddar léger râpé

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les saucisses de 4 à 5 minutes. Retirer de la poêle et réserver dans une assiette. Laisser tiédir avant de couper les saucisses en tranches biseautées.

3. Dans la même poêle, cuire l'oignon et l'ail de 2 à 3 minutes.

4. Ajouter les tranches de saucisses et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

5. Incorporer la sauce Alfredo, le bouillon de poulet et la moutarde de Dijon. Porter à ébullition, puis retirer du feu.

6. Répartir le brocoli et le chou-fleur dans quatre cassolettes. Couvrir de préparation aux saucisses, puis parsemer de cheddar.

7. Cuire au four de 17 à 20 minutes.

4_101891973
4_101891973

Le premier tome d'une trilogie enlevante

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

5 FAITS SUR...

La ricotta

Crémeuse et onctueuse, la ricotta est un fromage frais italien qui se savoure aussi bien tel quel qu'incorporé à un plat gourmand. En plus de sa finesse et de sa polyvalence, ses nombreuses propriétés font d'elle une alliée santé. Voici cinq raisons qui sauront vous convaincre de la mettre au menu plus souvent.

1 La ricotta est un fromage faible en gras et en calories.

Elle possède une faible teneur en matières grasses, soit autour de 10 %. Idéalement, tentez d'opter pour une version allégée, qui renferme environ 40 % moins de gras, en comparaison avec la version originale. Une portion de 60 ml (¼ de tasse) de ricotta légère du commerce contient 70 calories et 3,5 g de lipides.

2 Elle est une bonne source de protéines et de calcium.

La ricotta renferme une bonne dose de protéines et procure du calcium, qui contribue à la santé des os et des dents ainsi qu'à la diminution de la pression artérielle. Une portion contient 6 g de protéines et représente 15 % de la valeur quotidienne recommandée en calcium.

La ricotta du commerce renferme une quantité non négligeable de sel : comparez la teneur en sodium des différentes marques afin de choisir le produit qui en contient le moins.

3 Elle s'utilise aussi bien dans les recettes salées que sucrées.

La ricotta est vraiment polyvalente. Dans les recettes salées, elle peut servir à farcir des pâtes ou des légumes, à bonifier une quiche, une pizza ou un gratin, et à concocter des bouchées ou une trempette, par exemple. Dans les recettes sucrées, elle peut être tartinée sur des rôties, que l'on garnit ensuite de fruits frais, de miel ou de confiture, ou elle peut être utilisée pour cuisiner des desserts, comme une mousse, un tiramisu, un gâteau ou une tarte. Elle est aussi utilisée dans les fameux cannolis.

4 Elle peut remplacer la mayo dans un sandwich.

Sous ses airs sains, le sandwich peut parfois être hautement calorique à cause de la mayonnaise que l'on utilise pour la garniture. Pour alléger vos sandwichs aux œufs, au poulet, au thon ou au jambon haché, par exemple, vous pouvez remplacer une partie de la mayonnaise par de la ricotta légère, qui est cinq fois moins grasse. Comme le goût de ce fromage est discret, vous obtiendrez un résultat similaire tout en ajoutant du calcium à votre sandwich.

5 Elle est la championne des fromages frais.

La ricotta renferme beaucoup moins de gras que la plupart des fromages frais, ce qui en fait un bon choix, notamment pour les personnes ayant des problèmes de cholestérol. Avec sa texture onctueuse, elle remplace à merveille le fromage à la crème, la crème sure et le mascarpone dans plusieurs recettes (mac and cheese, lasagne, frittata, *one pot pasta*, etc.). Le tableau comparatif suivant prouve que l'on gagne à la privilégier par rapport aux autres options.

ALIMENT (POUR 125 G – ENVIRON ¼ DE LB)	CALORIES	LIPIDES	PROTÉINES
Ricotta standard	218	16 g	14 g
Crème sure 14 %	226	18 g	9 g
Fromage à la crème standard	428	43 g	7 g
Mascarpone	455	48 g	5 g

Viandes farcies : des idées savoureuses pour faire changement

Pour que chaque bouchée d'un repas offre une véritable explosion de saveurs, les recettes de viandes farcies sont tout indiquées. Porc, poulet ou poisson : les plats que l'on vous propose ici sont tous indiscutablement trop bons !

Poulet croustillant farci brocoli-cheddar

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE (SANS L'ACCOMPAGNEMENT)

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	435	-
Protéines	49 g	-
M.G.	17 g	-
Glucides	18 g	-
Fibres	2 g	8 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	338 mg	34 %
Sodium	441 mg	19 %

* VQ = valeur quotidienne

- 250 ml (1 tasse) de brocoli haché
- 1 oignon vert haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 250 ml (1 tasse) de cheddar marbré léger râpé
- Sel et poivre au goût
- 4 poitrines de poulet sans peau
- 125 ml (½ tasse) de farine tout usage
- 3 œufs
- 250 ml (1 tasse) de chapelure nature
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans un bol, mélanger le brocoli avec l'oignon vert, l'ail et le cheddar. Saler et poivrer.

3. Couper les poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur, sans les trancher complètement. Ouvrir les poitrines en portefeuille, puis les farcir de préparation au brocoli. Refermer les poitrines et les maintenir fermées à l'aide de cure-dents.

4. Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, fouetter les œufs. Dans la troisième, déposer la chapelure. Saler et poivrer.

5. Fariner les poitrines et secouer pour retirer l'excédent de farine. Tremper les poitrines dans les œufs battus, puis les enrober de chapelure.

6. Pour une cuisson au four. Dans une grande poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Saisir les poitrines de poulet de 1 à 2 minutes de chaque côté.

7. Poursuivre la cuisson au four de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

8. Pour une cuisson à la friteuse à air chaud. Préchauffer la friteuse à air chaud à 190 °C (375 °F).

9. Huiler le panier de la friteuse. Déposer les poitrines dans le panier, puis les vaporiser d'huile.

10. Cuire de 10 à 12 minutes en retournant les poitrines et en les vaporisant d'huile à mi-cuisson, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Salade de rubans de concombres et oignon rouge

QUANTITÉ : 4 portions

PAR PORTION : 61 calories ; protéines 1 g ; matières grasses 5 g ; glucides 5 g ; fibres 1 g (4 % VQ) ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 15 mg (2 % VQ) ; sodium 12 mg (1 % VQ)
VQ = valeur quotidienne

Dans un saladier, fouetter 20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive avec 20 ml (4 c. à thé) d'eau, 20 ml (4 c. à thé) de vinaigre de vin rouge et 2,5 ml (½ c. à thé) de sirop d'érable. Saler et poivrer. Ajouter 750 ml (3 tasses) de mélange de laitues printanier, 2 concombres libanais taillés en rubans et ½ petit oignon rouge tranché finement. Remuer.

Roulades de bœuf aux légumes

PRÉPARATION 20 MINUTES • MARINAGE 1 HEURE • CUISSON 10 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	280	-
Protéines	32 g	-
M.G.	10 g	-
Glucides	15 g	-
Fibres	2 g	8 %
Fer	4 mg	29 %
Calcium	42 mg	4 %
Sodium	946 mg	41 %

* VQ = valeur quotidienne

- 8 tranches de bifteck sandwich de 60 g (environ 2 oz) chacune
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 grosse courgette coupée en bâtonnets
- 3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en lanières
- 1 contenant de champignons blancs de 227 g, émincés
- Poivre au goût
- 2 oignons verts émincés
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de bœuf réduit en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de coulis de vinaigre balsamique

POUR LA MARINADE :

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'épices à steak
- Poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Ajouter les tranches de bœuf dans le bol et remuer. Couvrir et laisser mariner 1 heure au frais.

2. Au moment de la cuisson, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen dans une poêle. Cuire les bâtonnets de courgette, les poivrons et les champignons de 1 à 2 minutes. Poivrer. Retirer du feu et laisser tiédir légèrement.

3. Égoutter les tranches de bœuf et jeter la marinade. Déposer les tranches sur le plan de travail. Répartir la préparation aux légumes et les oignons verts sur les tranches, puis parsemer de thym. Rouler en serrant, puis fixer les roulades à l'aide de cure-dents.

4. Dans une grande poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Faire dorer les roulades de 2 à 3 minutes, en les retournant quelques fois.

5. Verser le bouillon et la sauce soya dans la poêle. Porter à ébullition, puis couvrir et laisser mijoter de 6 à 8 minutes. Retirer du feu.

6. Au moment de servir, arroser de coulis de vinaigre balsamique.

Purée de rutabagas au parmesan et oignon vert

QUANTITÉ : 4 portions

PAR PORTION : 180 calories; protéines 6 g; matières grasses 10 g; glucides 19 g; fibres 5 g (20 % VQ); fer 1 mg (7 % VQ); calcium 200 mg (20 % VQ); sodium 308 mg (13 % VQ)
VQ = valeur quotidienne

Dans une casserole, déposer 2 gros rutabagas coupés en cubes. Couvrir d'eau froide et saler. Porter à ébullition, puis cuire de 20 à 25 minutes, jusqu'à tendreté. Égoutter. À l'aide du mélangeur à main, réduire les rutabagas en purée avec 30 ml (2 c. à soupe) de beurre. Ajouter 125 ml (½ tasse) de parmesan râpé, puis saler, poivrer et remuer. Garnir de 1 oignon vert haché.

Saumon farci asperges, crevettes et Boursin

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	446	-
Protéines	35 g	-
M.G.	32 g	-
Glucides	4 g	-
Fibres	1 g	4 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	76 mg	8 %
Sodium	341 mg	15 %

* VQ = valeur quotidienne

- 125 g (environ ¼ de lb) d'asperges
- 1 filet de saumon épais de 500 g (environ 1 lb), la peau enlevée
- Sel et poivre au goût

POUR LA FARCE :

- 1 paquet de fromage ail et fines herbes (de type Boursin) de 150 g, ramolli
- 150 g (250 ml) de crevettes nordiques bien épongées
- 80 ml (⅓ de tasse) de céleri haché
- 2,5 ml (½ c. à thé) de paprika
- 2 oignons verts hachés
- Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les asperges 3 minutes. Égoutter. Refroidir sous l'eau froide et égoutter de nouveau.

3. Couper le filet de saumon en deux sur l'épaisseur, sans le trancher complètement. Ouvrir le filet en portefeuille, puis saler et poivrer.

4. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la farce.

5. Étaler la farce sur le filet de saumon, puis garnir d'asperges. Rouler le filet de saumon sur la longueur en serrant au fur et à mesure. Ficeler le rouleau tous les 2 cm (¾ de po).

6. Couper le rouleau de saumon entre les ficelles de manière à obtenir quatre rondelles. Déposer les rondelles sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.

7. Cuire au four de 10 à 12 minutes.

Salade d'épinards, concombre et edamames

QUANTITÉ : 4 portions

PAR PORTION : 80 calories; protéines 2 g; matières grasses 5 g; glucides 6 g; fibres 1 g (4 % VQ); fer 1 mg (7 % VQ); calcium 15 mg (2 % VQ); sodium 40 mg (2 % VQ)
VQ = valeur quotidienne

Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire 80 ml (⅓ de tasse) d'edamames décortiqués surgelés 5 minutes. Égoutter. Refroidir sous l'eau froide et égoutter de nouveau. Dans un saladier, fouetter 20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive avec 20 ml (4 c. à thé) d'eau, 20 ml (4 c. à thé) de vinaigre de cidre, 10 ml (2 c. à thé) de miel et 5 ml (1 c. à thé) de moutarde à l'ancienne. Saler et poivrer. Ajouter 750 ml (3 tasses) de bébés épinards, ½ concombre coupé en demi-rondelles et les edamames. Remuer.

4_1018919973
4_1018919973

Côtelettes de porc farcies pomme et brie

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	371	-
Protéines	42 g	-
M.G.	13 g	-
Glucides	19 g	-
Fibres	1 g	4 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	79 mg	8 %
Sodium	477 mg	21 %

* VQ = valeur quotidienne

- 4 côtelettes de porc désossées de 150 g (⅓ de lb) chacune
- 1 petite pomme Gala coupée en fines tranches
- 80 g (environ 2 ⅔ oz) de brie coupé en tranches
- 2 échalotes sèches (françaises) émincées
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 180 ml (¾ de tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché
- Poivre au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 tige de romarin frais

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Couper les côtelettes en deux sur l'épaisseur, sans les trancher complètement. Ouvrir les côtelettes en portefeuille, puis les farcir de pomme, de brie et d'échalotes. Refermer les côtelettes et les maintenir fermées à l'aide de cure-dents.

3. Dans un bol, mélanger le sirop d'érable avec la moutarde, l'ail, le bouillon et le thym haché. Poivrer.

4. Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les côtelettes farcies 1 minute de chaque côté.

5. Verser la préparation au sirop d'érable sur les côtelettes, puis ajouter la tige de romarin. Porter à ébullition, puis poursuivre la cuisson au four 10 minutes.

Légumes rôtis aux fines herbes

QUANTITÉ : 4 portions

PAR PORTION : 121 calories ; protéines 3 g ; matières grasses 5 g ; glucides 18 g ; fibres 5 g (20 % VQ) ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 59 mg (6 % VQ) ; sodium 53 mg (2 % VQ)
VQ = valeur quotidienne

Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, mélanger 10 petits choux de Bruxelles coupés en deux avec 4 carottes nantaises coupées en deux sur la longueur, 2 panais coupés en deux sur la longueur, 1 petit oignon rouge coupé en quartiers, 20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive, 15 ml (1 c. à soupe) de thym frais haché et 10 ml (2 c. à thé) de romarin frais haché. Saler et poivrer. Cuire au four de 25 à 30 minutes, en remuant deux fois en cours de cuisson.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	284	-
Protéines	29 g	-
M.G.	15 g	-
Glucides	16 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	294 mg	29 %
Sodium	855 mg	37 %

* VQ = valeur quotidienne

Filets de sole farcis ricotta et épinards

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 1 contenant de bébés épinards de 142 g
- 250 ml (1 tasse) de ricotta légère
- 60 ml (¼ de tasse) de tomates séchées coupées en dés
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- Sel et poivre au goût
- 8 filets de sole d'environ 70 g (2 ½ oz) chacun
- 250 ml (1 tasse) de sauce marinara
- 60 ml (¼ de tasse) de chapelure panko
- 60 ml (¼ de tasse) de parmesan râpé

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2. Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les épinards de 1 à 2 minutes. Retirer du feu et laisser tiédir.

3. Ajouter la ricotta, les tomates séchées et l'ail dans la poêle. Saler, poivrer et remuer.

4. Sur le plan de travail, déposer les filets de sole. Étaler la préparation à la ricotta sur les filets de sole, puis rouler en serrant au fur et à mesure.

5. Dans un plat de cuisson, étaler la sauce marinara. Déposer les filets de sole dans le plat, joint dessous.

6. Dans un bol, mélanger la chapelure panko avec le parmesan. Parsemer les filets de sole de préparation au parmesan.

7. Cuire au four de 12 à 15 minutes.

Riz au citron

QUANTITÉ : 4 portions

PAR PORTION : 145 calories; protéines 3 g; matières grasses 1 g; glucides 30 g; fibres 1 g (4 % VQ); fer 0 mg (0 % VQ); calcium 17 mg (2 % VQ); sodium 3 mg (0 % VQ)
VQ = valeur quotidienne

Dans une casserole, chauffer 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 45 ml (3 c. à soupe) d'échalotes sèches (françaises) hachées 1 minute. Ajouter 180 ml (¾ de tasse) de riz basmati sec rincé et égoutté. Cuire 1 minute en remuant. Ajouter 375 ml (1 ½ tasse) d'eau et 30 ml (2 c. à soupe) de zestes de citron. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 15 à 18 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	337	-
Protéines	42 g	-
M.G.	16 g	-
Glucides	7 g	-
Fibres	1 g	4 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	77 mg	8 %
Sodium	587 mg	26 %

* VQ = valeur quotidienne

Poulet farci primavera

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE (SANS L'ACCOMPAGNEMENT)

- 4 petites poitrines de poulet sans peau
- 4 tranches de mozzarella légère coupées en deux
- 1 tomate italienne coupée en fines rondelles
- 1 petite courgette coupée en fines rondelles
- ½ petit oignon rouge coupé en fines rondelles
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes séchées
- 250 ml (1 tasse) de sauce Alfredo légère

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2. Couper les poitrines de poulet en deux sur l'épaisseur, sans les trancher complètement. Ouvrir les poitrines en portefeuille, puis les farcir de fromage, de tomate, de courgette et d'oignon. Saler et poivrer. Refermer les poitrines et les maintenir fermées à l'aide de cure-dents.

3. Dans un plat de cuisson, étaler la sauce Alfredo. Déposer les poitrines dans le plat, puis les arroser d'huile. Parsemer d'herbes italiennes.

4. Cuire au four de 18 à 22 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

Salade de roquette et épinards

QUANTITÉ : 4 portions

PAR PORTION : 120 calories ; protéines 1 g ; matières grasses 12 g ; glucides 2 g ; fibres 0 g (0 % VQ) ; fer 0 mg (0 % VQ) ; calcium 14 mg (1 % VQ) ; sodium 83 mg (4 % VQ)
VQ = valeur quotidienne

Dans un saladier, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais, 15 ml (1 c. à soupe) de pesto de tomates séchées et 10 ml (2 c. à thé) de moutarde à l'ancienne. Saler et poivrer. Ajouter 375 ml (1 ½ tasse) de roquette et 375 ml (1 ½ tasse) de bébés épinards. Remuer.

4_101891973
4_101891973

Parce qu'il est si bon de partager !

Trouvez des recettes pour l'apéro, les *potlucks* et les tables thématiques ainsi que des desserts et des boissons.

PRATICO EDITION CUISINE

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

Les meilleures pâtes *en version légère*

Une lasagne végé, un mac and cheese étagé, des fettucines crémeux… les pâtes, c'est la vie ! Et quoi de plus extraordinaire que des recettes habilement allégées pour vous faire plaisir sans une once de culpabilité ? C'est l'occasion de vous gâter avec ces six plats de pâtes parfaitement équilibrés !

Étagé de mac and cheese jambon et brocoli

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES • QUANTITÉ 6 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	494	-
Protéines	33 g	-
M.G.	20 g	-
Glucides	46 g	-
Fibres	2 g	8 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	766 mg	77 %
Sodium	1 249 mg	54 %

* VQ = valeur quotidienne

- 9 pâtes à lasagne sèches
- 375 ml (1 ½ tasse) de brocoli coupé en petits bouquets
- 60 ml (¼ de tasse) de beurre
- 1 petit oignon haché
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 60 ml (¼ de tasse) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de lait écrémé
- 500 ml (2 tasses) de cheddar fort jaune léger râpé
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- Poivre au goût
- 250 ml (1 tasse) de jambon coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de parmesan léger râpé
- 125 ml (½ tasse) de chapelure panko

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Environ 3 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter le brocoli dans la casserole. Égoutter.

2. Pendant ce temps, faire fondre le beurre à feu moyen dans une casserole. Cuire l'oignon et l'ail de 1 à 2 minutes.

3. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant.

4. Ajouter le lait. Porter à ébullition, puis cuire de 2 à 3 minutes en fouettant, jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Retirer du feu.

5. Ajouter le cheddar et le paprika. Poivrer et remuer jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

6. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

7. Étaler un peu de sauce au fond d'un plat de cuisson rectangulaire. Couvrir de trois pâtes à lasagne, puis de la moitié du brocoli et de la moitié du jambon. Couvrir du tiers de la sauce restante. Répéter ces étapes une fois. Couvrir des pâtes restantes, puis napper du reste de la sauce.

8. Dans un bol, mélanger le parmesan avec la chapelure panko. Garnir l'étagé de préparation au parmesan.

9. Cuire au four de 35 à 45 minutes, jusqu'à ce que la chapelure soit dorée.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	497	-
Protéines	19 g	-
M.G.	17 g	-
Glucides	62 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	296 mg	30 %
Sodium	1 612 mg	70 %

* VQ = valeur quotidienne

Spaghetti Dirty Martini aux crevettes nordiques

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 6 PORTIONS

- 400 g (environ 1 lb) de spaghettis secs
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 250 ml (1 tasse) de mélange laitier pour cuisson 5 %
- 125 ml (½ tasse) d'olives vertes tranchées
- 125 ml (½ tasse) de jus du pot d'olives vertes
- 30 ml (2 c. à soupe) de zestes de citron
- 60 ml (¼ de tasse) de vodka (facultatif)
- Poivre au goût
- 125 ml (½ tasse) de parmesan léger râpé
- 300 g (500 ml) de crevettes nordiques
- 60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais émincé

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Prélever 60 ml (¼ de tasse) d'eau de cuisson des pâtes, puis les égoutter.

2. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon et l'ail de 1 à 2 minutes.

3. Ajouter le mélange laitier, l'eau de cuisson des pâtes, les olives, le jus des olives, les zestes de citron et la vodka. Poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 3 à 4 minutes à feu doux-moyen.

4. Ajouter le parmesan, les crevettes et les fines herbes. Remettre les pâtes dans la casserole et remuer. Chauffer 1 minute.

Lasagne végé aux légumes rôtis

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 1 HEURE • QUANTITÉ 6 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	467	-
Protéines	21 g	-
M.G.	21 g	-
Glucides	53 g	-
Fibres	8 g	32 %
Fer	3 mg	21 %
Calcium	361 mg	36 %
Sodium	833 mg	36 %

* VQ = valeur quotidienne

- 2 courgettes coupées en tranches
- 2 poivrons de couleurs variées coupés en deux
- 1 oignon tranché
- 1 aubergine moyenne coupée en fines rondelles
- 60 ml (¼ de tasse) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) de thym frais haché
- 2,5 ml (½ c. à thé) de flocons de piment
- Sel et poivre au goût
- 9 pâtes à lasagne sèches
- 625 ml (2 ½ tasses) de sauce tomate
- 375 ml (1 ½ tasse) de mozzarella légère râpée

POUR LA BÉCHAMEL :

- 45 ml (3 c. à soupe) de beurre salé
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage
- 500 ml (2 tasses) de lait écrémé
- 1 pincée de muscade
- Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Sur une ou plusieurs plaques de cuisson tapissées de papier parchemin, déposer les courgettes, les demi-poivrons, l'oignon et l'aubergine.

3. Dans un petit bol, mélanger l'huile avec le thym et les flocons de piment.

4. Verser l'huile parfumée en filet sur les légumes. Saler et poivrer. Cuire au four de 20 à 25 minutes, en remuant quelques fois en cours de cuisson. Retirer du four et laisser tiédir. Couper les demi-poivrons en lanières.

5. Pendant ce temps, cuire les pâtes à lasagne *al dente* dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Égoutter.

6. Dans la même casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant.

7. Incorporer graduellement le lait en fouettant. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 3 à 4 minutes en remuant. Ajouter la muscade, puis saler et poivrer. Retirer du feu.

8. Réduire la température du four à 180 °C (350 °F).

9. Dans un plat de cuisson carré de 20 cm (8 po), verser 125 ml (½ tasse) de sauce tomate. Couvrir de trois pâtes à lasagne. Garnir de 250 ml (1 tasse) de sauce tomate, de la moitié des légumes rôtis et de la moitié de la béchamel. Couvrir de trois autres pâtes à lasagne. Garnir du reste de la sauce tomate, des légumes et de la béchamel, puis couvrir des pâtes à lasagne restantes. Couvrir de mozzarella.

10. Cuire au four de 35 à 45 minutes.

11. Régler le four à la position « gril » (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Linguines aux poivrons rôtis et saucisses

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES • QUANTITÉ 6 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	493	-
Protéines	20 g	-
M.G.	22 g	-
Glucides	53 g	-
Fibres	2 g	8 %
Fer	5 mg	36 %
Calcium	165 mg	17 %
Sodium	611 mg	27 %

* VQ = valeur quotidienne

- 350 g (environ ¾ de lb) de linguines secs
- 1 pot de poivrons rouges rôtis de 500 ml, émincés
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 225 g (½ lb) de chair à saucisses italiennes
- 2 échalotes sèches (françaises) émincées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais émincé
- 160 ml (⅔ de tasse) de mélange laitier pour cuisson 5 %
- Sel et poivre au goût
- 1 boule de mozzarella fraîche de 200 g, déchiquetée

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

2. Dans un bol, déposer la moitié des poivrons rouges rôtis. À l'aide du mélangeur à main, mélanger les poivrons jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

3. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire la chair à saucisses de 5 à 7 minutes en égrainant la viande.

4. Ajouter les échalotes, l'ail et les fines herbes. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes.

5. Ajouter le reste des poivrons rouges rôtis, la purée de poivrons et le mélange laitier. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes.

6. Remettre les pâtes dans la casserole et remuer. Chauffer 1 minute. Parsemer de mozzarella, puis la laisser fondre.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	496	-
Protéines	28 g	-
M.G.	7 g	-
Glucides	77 g	-
Fibres	4 g	16 %
Fer	4 mg	29 %
Calcium	257 mg	26 %
Sodium	859 mg	37 %

* VQ = valeur quotidienne

Pâtes crémeuses aux pétoncles

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

- 350 g (environ ¾ de lb) de fettucines secs
- 125 ml (½ tasse) de vin blanc
- 80 ml (⅓ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
- 250 ml (1 tasse) de mélange laitier pour cuisson 5 %
- 30 ml (2 c. à soupe) de câpres
- 45 ml (3 c. à soupe) de persil frais haché
- Sel et poivre au goût
- 80 ml (⅓ de tasse) de parmesan léger râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 24 pétoncles moyens (calibre 20/30)

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

2. Dans la même casserole, verser le vin blanc et ajouter les échalotes. Porter à ébullition, puis chauffer jusqu'à ce que le liquide ait réduit complètement.

3. Ajouter le mélange laitier, les câpres et le persil. Saler, poivrer et remuer. Porter de nouveau à ébullition, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux.

4. Remettre les pâtes dans la casserole et ajouter le parmesan. Remuer et chauffer 1 minute, jusqu'à ce que le parmesan soit fondu. Retirer du feu.

5. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire les pétoncles 1 minute de chaque côté. Saler et poivrer.

6. Répartir les pâtes dans les assiettes. Garnir de pétoncles.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	413	-
Protéines	30 g	-
M.G.	13 g	-
Glucides	41 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	359 mg	36 %
Sodium	278 mg	12 %

* VQ = valeur quotidienne

Pâtes au bœuf à la soupe à l'oignon

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

- 500 ml (2 tasses) d'orecchiettes sèches
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 oignons émincés
- 300 g (⅔ de lb) de bœuf haché extra-maigre
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 80 ml (⅓ de tasse) de vin blanc
- 180 ml (¾ de tasse) de bouillon de bœuf réduit en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce Worcestershire
- 125 ml (½ tasse) de mélange laitier pour cuisson 5 %
- Poivre au goût
- 250 ml (1 tasse) de fromage suisse léger râpé

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Égoutter.

2. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les oignons de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

3. Ajouter le bœuf haché et cuire de 5 à 7 minutes en égrainant la viande, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

4. Ajouter l'ail et cuire 1 minute.

5. Verser le vin blanc et porter à ébullition. Laisser mijoter 2 minutes, jusqu'à absorption complète du liquide.

6. Verser le bouillon de bœuf et la sauce Worcestershire. Laisser mijoter 5 minutes à feu doux-moyen.

7. Remettre les pâtes dans la casserole. Ajouter le mélange laitier et poivrer. Chauffer de 1 à 2 minutes.

8. Au moment de servir, garnir de fromage suisse.

4_101891973

Découvrez 100 idées remplies de saveurs !

LES PLAISIRS ♥ GOURMANDS DE Caty

Egg rolls, rouleaux et Cie

On fait provision de nos mets asiatiques préférés

NOS 100 MEILLEURES RECETTES

PRATICO EDITION CUISINE

PRATICO EDITION CUISINE

Partout en magasin et sur notre boutique en ligne

4_101891973

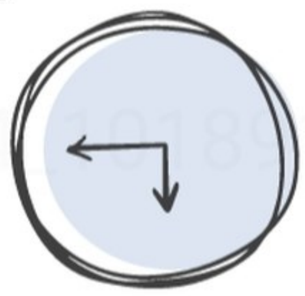
Saviez-vous que

L'alimentation regorge de faits intéressants

Nombreux sont les faits intéressants touchant l'alimentation, et certains pourraient bien vous surprendre. Zoom sur quelques informations qui sont susceptibles d'alimenter les conversations autour de la table à l'heure du souper.

1 Vaut mieux souper tôt que tard.

Vous croyez que l'heure de votre souper n'a aucune influence sur votre santé ? Détrompez-vous ! Selon une étude publiée dans le *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, manger tard pourrait favoriser le diabète. En effet, le taux de sucre dans le sang après le repas serait 18 % plus élevé chez les personnes soupant vers 22 h, et leur métabolisme brûlerait 10 % moins de graisses durant la nuit que celui des individus préférant s'attabler vers 18 h.

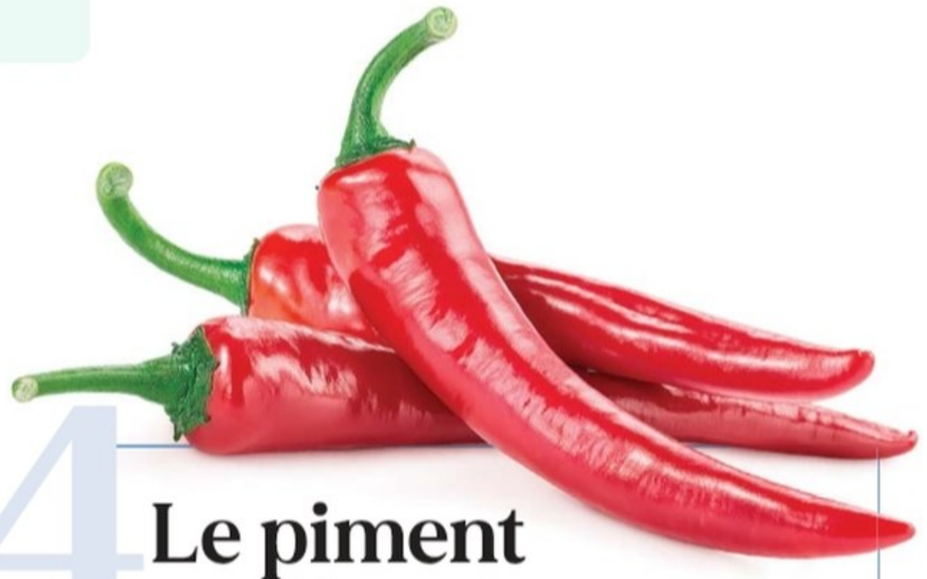


2 Manger lentement est une bonne habitude.

Selon une étude de l'Université de Kyushu, notre rythme de croisière à l'heure des repas pourrait avoir une influence sur notre poids. Parmi les 60 000 patients atteints de diabète de type 2 suivis lors de cette étude, seulement 21,5 % d'entre eux se considérant comme mangeurs lents étaient en surpoids, contre 44,4 % des mangeurs rapides.

3 Les pâtes *al dente* sont meilleures pour la santé.

Plus les pâtes cuisent longtemps, plus leur indice glycémique augmente. Leurs glucides sont ainsi transformés plus rapidement en glucose dans le sang, ce qui favorise le stockage du glucose sous forme de graisses. Par ailleurs, les pâtes moins cuites demandent un plus grand effort de mastication : on augmente donc les chances de percevoir les signaux de satiété avant la fin du repas.



4 Le piment accélère le métabolisme.

Le piment agit comme un coupe-faim naturel, notamment en raison de la sécrétion d'adrénaline causée par sa consommation. La capsaïcine, qui donne un goût piquant aux aliments qui en renferment, comme le piment, a la capacité d'accélérer le métabolisme et de diminuer l'appétit. D'ailleurs, une étude conclut que boire un apéro à base de piment diminuerait de 16 % le nombre de calories ingérées pendant le repas qui suit.

5 Le poulet rallie tout le monde.

Peu importe où on se trouve dans le monde, plusieurs familles mangent du poulet le dimanche. Cette tradition aurait même marqué la campagne électorale à la présidence américaine de 1928, alors que le candidat Herbert Hoover aurait promis un poulet sur la table de chaque citoyen lors du dernier jour de la semaine.

MENU DE LA SEMAINE

Le guide ci-contre est l'outil idéal pour aider les femmes ayant entrepris un processus de gestion de poids à composer un menu de semaine sain et équilibré. Lorsque vous élaborerez le vôtre, pigez parmi les suggestions de recettes présentées dans les pages suivantes et référez-vous au guide : vous obtiendrez un menu varié et à votre goût !

GUIDE POUR COMPOSER SON MENU

- De 1 500 à 1 800 calories par jour
- Légumes à volonté
- 3 ou 4 portions de produits laitiers par jour
- 2 ou 3 portions de féculents par jour, en misant sur les grains entiers
- 2 portions de fruits par jour
- De 15 à 20 g de protéines par repas
- De 5 à 6 g de fibres par repas
- De 3 à 5 g de protéines par collation

DÉJEUNERS

Smoothie crémeux au café	Gruau au four framboises et chocolat	Pouding de chia à la compote de bleuets et citron	Tartines aux fraises et à la ricotta fouettée	Coupelles de jambon aux œufs et bâtonnets de pain
62	63	64	65	66
327 calories	462 calories	241 calories	376 calories	379 calories

COLLATIONS

Galettes de riz yogourt et pistaches	Mini-muffins au chou-fleur et fromage	Scones au citron et graines de pavot	*Trail mix* style banana split	Biscuits mélange du randonneur
67	68	69	70	71
265 calories	32 calories	306 calories	166 calories	212 calories

DÎNERS

Soupe au jambon, rotinis et légumes-racines	Pitas au bœuf à la grecque	Salade de boucles poulet et citron	Mini-frittatas au saumon fumé	Toasts aux avocats, tomates et chèvre
72	73	74	75	76
298 calories	280 calories	351 calories	401 calories	499 calories

SOUPERS DE SEMAINE

Feuilletés style pâtés au poulet	Casserole de truite et poireau gratinée	Chili dinde et patate douce	Riz au bœuf gratiné	Pennes saumon et pesto
77	78	79	80	81
432 calories	379 calories	494 calories	492 calories	498 calories

Casserole de smoked meat	*Lettuce wraps* à la salade de thon épicée	Côtelettes de porc en croûte, salade de tomates et feta	Poivrons farcis Philly cheesesteak	Galettes de tofu râpé
82	83	84	85	86
500 calories	185 calories	499 calories	334 calories	247 calories

Poisson blanc cacciatore	Poulet au brocoli gratiné	Bols de boulettes à l'asiatique	Gratin de crevettes et chou-fleur	Sauté de gnocchis et saucisses chorizo
87	88	89	90	91
302 calories	404 calories	491 calories	429 calories	399 calories

REPAS DE WEEKEND

Quesadillas au bœuf et fromage tex-mex	Plaque de patates douces garnies	Coupelles aux fruits de mer	Portobellos farcis	Médaillons de porc à la feta et sauté de courgettes
SOUPER DU VENDREDI	SOUPER DU VENDREDI	ENTRÉE	ENTRÉE	SOUPER DU SAMEDI
92	93	94	95	96
482 calories	480 calories	187 calories	159 calories	406 calories

Nouilles aux œufs et crevettes à l'ail	Carrés aux framboises	Grands-pères dans le sirop	Crêpe allemande	Tostadas déjeuners
SOUPER DU SAMEDI	DESSERT	DESSERT	BRUNCH	BRUNCH
98	99	100	101	102
447 calories	166 calories	324 calories	229 calories	426 calories

Smoothie crémeux au café

PRÉPARATION 10 MINUTES • QUANTITÉ 1 PORTION

→ SE CONGÈLE

- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 60 ml (¼ de tasse) de café fort infusé et refroidi
- 60 ml (¼ de tasse) de lait 2 %
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amande
- ½ banane coupée en rondelles
- Quelques glaçons

1. Dans le mélangeur électrique, déposer le yogourt, le café, le lait, le beurre d'amande et la demi-banane. Ajouter les glaçons.

2. Mélanger de 1 à 2 minutes, jusqu'à l'obtention d'une préparation onctueuse.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	327	-
Protéines	33 g	-
M.G.	10 g	-
Glucides	28 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	409 mg	41 %
Sodium	115 mg	5 %

* VQ = valeur quotidienne

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	462	-
Protéines	20 g	-
M.G.	15 g	-
Glucides	62 g	-
Fibres	9 g	36 %
Fer	4 mg	29 %
Calcium	222 mg	22 %
Sodium	247 mg	11 %

* VQ = valeur quotidienne

Gruau au four framboises et chocolat

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 35 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 4 œufs
- 60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 60 ml (¼ de tasse) de mini-pépites de chocolat noir
- 250 ml (1 tasse) de framboises

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec la poudre à pâte et le sel.

3. Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le sirop d'érable, la vanille, la cannelle et le yogourt.

4. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides et remuer à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène. Ajouter les pépites de chocolat et les framboises. Remuer délicatement.

5. Vaporiser quatre cassolettes ou quatre ramequins d'enduit à cuisson, puis y transvider la préparation. Égaliser la surface.

6. Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que la lame d'un petit couteau insérée au centre d'un gruau en ressorte propre.

Pouding de chia à la compote de bleuets et citron

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 8 HEURES
QUANTITÉ 4 PORTIONS

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	241	-
Protéines	8 g	-
M.G.	6 g	-
Glucides	43 g	-
Fibres	7 g	28 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	270 mg	27 %
Sodium	59 mg	3 %

* VQ = valeur quotidienne

- 500 ml (2 tasses) de bleuets
- 60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 80 ml (⅓ de tasse) de graines de chia
- 250 ml (1 tasse) de yogourt à la vanille 2 %
- 180 ml (¾ de tasse) de lait 2 %

1. Dans une casserole, mélanger les bleuets avec la moitié du sirop d'érable, le jus et les zestes de citron. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 5 minutes à feu doux.

2. Dans un petit bol, délayer la fécule de maïs dans un peu d'eau froide.

3. Ajouter la fécule délayée dans la casserole et laisser mijoter de 2 à 3 minutes en remuant, jusqu'à épaississement. Retirer du feu et laisser tiédir.

4. Dans un bol, mélanger les graines de chia avec le yogourt, le lait et le reste du sirop d'érable.

5. Dans quatre verrines, répartir la compote de bleuets, puis le pouding de chia. Couvrir et réfrigérer au minimum 8 heures.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	376	-
Protéines	19 g	-
M.G.	7 g	-
Glucides	62 g	-
Fibres	5 g	20 %
Fer	3 mg	21 %
Calcium	410 mg	41 %
Sodium	405 mg	18 %

* VQ = valeur quotidienne

Tartines aux fraises et à la ricotta fouettée

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE (COMPOTÉE DE FRAISES SEULEMENT)

- 600 g (environ 1 ⅓ lb) de fraises
- 60 ml (¼ de tasse) de miel
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais
- 1 contenant de ricotta légère de 475 g
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 8 tranches de pain belge

1. Dans une casserole, mélanger les fraises avec le miel et le jus de citron. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 15 à 18 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à l'obtention d'une compotée. Retirer du feu et laisser tiédir.

2. Dans un bol, mélanger la ricotta avec la vanille. À l'aide du mélangeur à main, mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation crémeuse.

3. Faire griller les tranches de pain au grille-pain.

4. Tartiner les tranches de pain de ricotta fouettée, puis garnir de compotée de fraises.

Coupelles de jambon aux œufs et bâtonnets de pain

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

- 8 petites tranches de jambon
- 250 ml (1 tasse) de cheddar léger râpé
- 8 œufs
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre fondu
- 3 tranches de pain de blé entier
- 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Vaporiser huit alvéoles d'un moule à muffins d'enduit à cuisson, puis y façonner les tranches de jambon en coupelles.

3. Répartir le cheddar dans les coupelles, puis casser un œuf dans chacune d'elles. Cuire au four de 15 à 16 minutes.

4. Pendant ce temps, beurrer les tranches de pain, puis les couper en bâtonnets.

5. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les bâtonnets de pain. Cuire au four de 10 à 12 minutes en retournant délicatement les bâtonnets à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

6. Retirer les coupelles et les bâtonnets du four. Laisser tiédir légèrement les coupelles avant de les démouler. Parsemer de ciboulette et servir avec les bâtonnets de pain.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	379	-
Protéines	29 g	-
M.G.	22 g	-
Glucides	18 g	-
Fibres	2 g	8 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	340 mg	34 %
Sodium	943 mg	41 %

* VQ = valeur quotidienne

LES ŒUFS COMME ON LES AIME!

« Ce que j'aime de cette recette, c'est que l'on peut aussi fouetter l'œuf avant de le mettre dans la coupelle de jambon. »

Caty

Galettes de riz yogourt et pistaches

PRÉPARATION 5 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	265	-
Protéines	18 g	-
M.G.	7 g	-
Glucides	33 g	-
Fibres	1 g	4 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	146 mg	15 %
Sodium	39 mg	2 %

* VQ = valeur quotidienne

- 4 galettes de riz nature
- 500 ml (2 tasses) de yogourt grec à la vanille 0 %
- 125 ml (½ tasse) de pistaches hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel

1. Garnir les galettes de riz de yogourt et de pistaches.
2. Verser le miel en filet sur les galettes.

PAR PORTION		
1 mini-muffin		
TENEUR		VQ *
Calories	32	-
Protéines	2 g	-
M.G.	2 g	-
Glucides	1 g	-
Fibres	0 g	0 %
Fer	0 mg	0 %
Calcium	41 mg	4 %
Sodium	89 mg	4 %

* VQ = valeur quotidienne

Mini-muffins au chou-fleur et fromage

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES • QUANTITÉ 24 MINI-MUFFINS

→ SE CONGÈLE

- 1 petit chou-fleur coupé en petits bouquets
- 2 œufs
- 250 ml (1 tasse) de cheddar jaune râpé
- 45 ml (3 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour salade
- Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans le robot culinaire, déposer les bouquets de chou-fleur. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse de la grosseur de grains de riz.

3. Transvider la préparation dans un bol. Ajouter les œufs, le cheddar, la ciboulette et les assaisonnements pour salade. Saler, poivrer et remuer jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

4. Vaporiser les 24 alvéoles d'un moule à mini-muffins d'enduit à cuisson, puis y répartir la préparation.

5. Cuire au four de 18 à 20 minutes.

Scones au citron et graines de pavot

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES • QUANTITÉ 8 SCONES

→ SE CONGÈLE (SANS LE GLAÇAGE)

PAR PORTION		
1 scone		
TENEUR		VQ *
Calories	306	-
Protéines	8 g	-
M.G.	10 g	-
Glucides	48 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	160 mg	16 %
Sodium	287 mg	12 %

* VQ = valeur quotidienne

- 560 ml (2 ¼ tasses) de farine tout usage
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 125 ml (½ tasse) de sucre
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de pavot
- 1 pincée de sel
- 80 ml (⅓ de tasse) de beurre froid coupé en dés
- 2 œufs
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 2 citrons (zeste et jus)

POUR LE GLAÇAGE :

- 80 ml (⅓ de tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 60 ml (¼ de tasse) de sucre à glacer
- 5 ml (1 c. à thé) de zestes de citron

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans le robot culinaire, déposer la farine, la poudre à pâte, le sucre, les graines de pavot et le sel. Mélanger quelques secondes.

3. Ajouter le beurre et mélanger de nouveau, jusqu'à l'obtention d'une préparation granuleuse.

4. Dans un petit bol, fouetter les œufs avec la vanille ainsi que le zeste et le jus de citron.

5. Incorporer progressivement les ingrédients humides aux ingrédients secs dans le robot et mélanger continuellement, jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte homogène.

6. Sur le plan de travail légèrement fariné, déposer la pâte, puis l'abaisser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à l'obtention d'un cercle de 1 cm (½ po) d'épaisseur.

7. Déposer le cercle de pâte sur une plaque de cuisson tapissée papier parchemin. Couper le cercle en huit pointes et les espacer les unes des autres.

8. Cuire au four de 17 à 20 minutes, jusqu'à ce que les scones soient légèrement dorés. Retirer du four et laisser refroidir sur une grille.

9. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients du glaçage dans un bol.

10. Napper les scones de glaçage.

Trail mix style banana split

PRÉPARATION 5 MINUTES • QUANTITÉ ENVIRON 1 LITRE (4 TASSES)

- 250 ml (1 tasse) de rondelles de bananes séchées
- 80 ml (⅓ de tasse) de noix de Grenoble en morceaux
- 125 ml (½ tasse) de pacanes en morceaux
- 80 ml (⅓ de tasse) d'arachides rôties
- 125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat noir
- 125 ml (½ tasse) de cerises séchées
- 125 ml (½ tasse) de copeaux de noix de coco
- 125 ml (½ tasse) de canneberges séchées

POUR LA GARNITURE :

- 8 cerises fraîches
- 15 ml (1 c. à soupe) de mini-bonbons décoratifs

1. Dans un contenant hermétique, mélanger les rondelles de bananes séchées avec les noix de Grenoble, les pacanes, les arachides, les pépites de chocolat, les cerises séchées, les copeaux de noix de coco et les canneberges. Conserver à température ambiante jusqu'au moment de consommer.

2. Garnir de cerises fraîches et de mini-bonbons au moment de servir.

PAR PORTION		
60 ml (¼ de tasse)		
TENEUR		VQ *
Calories	166	-
Protéines	3 g	-
M.G.	11 g	-
Glucides	16 g	-
Fibres	4 g	16 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	16 mg	2 %
Sodium	4 mg	0 %

* VQ = valeur quotidienne

PLAISIR SUCRÉ !

« J'aime servir ce *trail mix* avec une portion de yogourt grec pour avoir une collation bien soutenante jusqu'au repas ! »

Caty

PAR PORTION		
1 biscuit		
TENEUR		VQ *
Calories	212	-
Protéines	5 g	-
M.G.	11 g	-
Glucides	26 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	59 mg	6 %
Sodium	85 mg	4 %

* VQ = valeur quotidienne

Biscuits mélange du randonneur

PRÉPARATION 20 MINUTES • REPOS 10 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 12 BISCUITS

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 60 ml (¼ de tasse) de noix de cajou hachées
- 60 ml (¼ de tasse) d'amandes avec peau tranchées
- 60 ml (¼ de tasse) de graines de citrouille
- 60 ml (¼ de tasse) de graines de tournesol
- 60 ml (¼ de tasse) de canneberges séchées
- 60 ml (¼ de tasse) d'abricots séchés émincés
- 60 ml (¼ de tasse) de bleuets séchés
- 60 ml (¼ de tasse) de raisins secs
- 60 ml (¼ de tasse) de beurre fondu
- 80 ml (⅓ de tasse) de sirop d'érable
- 2 œufs
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 80 ml (⅓ de tasse) de farine tout usage
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec les noix, les graines et les fruits séchés.

3. Dans un autre bol, mélanger le beurre avec le sirop d'érable, les œufs et la vanille. Ajouter la farine et la poudre à pâte. Remuer à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

4. Ajouter la préparation aux flocons d'avoine dans le bol et remuer. Laisser reposer de 10 à 15 minutes.

5. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, façonner douze boules avec la préparation, puis les déposer au fur et à mesure sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, en prenant soin de les espacer de 5 cm (2 po) les unes des autres. Aplatir les boules.

6. Cuire au four de 12 à 15 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	298	-
Protéines	18 g	-
M.G.	6 g	-
Glucides	42 g	-
Fibres	8 g	32 %
Fer	3 mg	21 %
Calcium	106 mg	11 %
Sodium	1522 mg	66 %

* VQ = valeur quotidienne

Soupe au jambon, rotinis et légumes-racines

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES • QUANTITÉ 6 PORTIONS

→ SE CONGÈLE (SANS L'ACCOMPAGNEMENT)

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre
- 1 oignon haché
- 4 carottes nantaises coupées en rondelles
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 200 g (environ ½ lb) de jambon coupé en dés
- 80 ml (⅓ de tasse) de vin blanc
- 1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet
- 1 conserve de tomates en dés rôties sur le feu (de type Aylmer Accents) de 398 ml
- 1 conserve de haricots blancs de 540 ml, rincés et égouttés
- ½ petit navet coupé en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'herbes salées
- 250 ml (1 tasse) de rotinis secs

1. Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon, les carottes et l'ail de 2 à 3 minutes.

2. Ajouter le jambon et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

3. Verser le vin blanc et laisser mijoter jusqu'à évaporation complète du liquide.

4. Ajouter le bouillon de poulet, les tomates en dés, les haricots, le navet et les herbes salées. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 15 minutes à feu doux.

5. Ajouter les rotinis. Poursuivre la cuisson de 10 à 12 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*.

Craquelins maison au romarin

QUANTITÉ : 6 portions

PAR PORTION : 80 calories ; protéines 3 g ; matières grasses 1 g ; glucides 16 g ; fibres 1 g (4 % VQ) ; fer 1 mg (7 % VQ) ; calcium 4 mg (0 % VQ) ; sodium 99 mg (4 % VQ)
VQ = valeur quotidienne

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Dans un bol, mélanger 250 ml (1 tasse) de farine tout usage avec 80 ml (⅓ de tasse) d'eau, 5 ml (1 c. à thé) de romarin frais haché et 1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Sur le plan de travail fariné, abaisser la pâte en un rectangle de 2 à 3 mm d'épaisseur. Déposer le rectangle de pâte sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. À l'aide d'une fourchette, piquer la pâte sur toute sa surface. Couper la pâte de manière à former de 30 à 36 craquelins. Cuire au four de 15 à 18 minutes. Retirer du four et laisser tiédir sur une grille.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	280	-
Protéines	22 g	-
M.G.	13 g	-
Glucides	21 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	3 mg	21 %
Calcium	136 mg	14 %
Sodium	920 mg	40 %

* VQ = valeur quotidienne

Pitas au bœuf à la grecque

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

- Sel et poivre au goût
- 300 g (⅔ de lb) de tranches de bifteck sandwich
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 4 pitas de blé entier
- 1 grosse tomate coupée en huit tranches fines
- ⅓ de concombre anglais émincé
- 100 g (3 ½ oz) de feta coupée en tranches
- ½ petit oignon rouge coupé en fines rondelles

1. Saler et poivrer les tranches de bifteck.

2. Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Cuire les tranches de bifteck 1 minute de chaque côté.

3. Garnir les pitas de tranches de bifteck, de tomate, de concombre, de feta et d'oignon rouge. Arroser du reste de l'huile.

Tzatziki

QUANTITÉ : 4 portions

PAR PORTION : 29 calories ; protéines 5 g ; matières grasses 0 g ; glucides 3 g ; fibres 0 g (0 % VQ) ; fer 0 mg (0 % VQ) ; calcium 52 mg (5 % VQ) ; sodium 15 mg (1 % VQ)
VQ = valeur quotidienne

Dans un bol, mélanger 160 ml (⅔ de tasse) de yogourt grec nature 0 % avec 125 ml (½ tasse) de concombre râpé, 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron, 15 ml (1 c. à soupe) de menthe fraîche émincée et 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail. Saler et poivrer.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	351	-
Protéines	23 g	-
M.G.	12 g	-
Glucides	39 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	3 mg	21 %
Calcium	32 mg	3 %
Sodium	130 mg	6 %

* VQ = valeur quotidienne

Salade de boucles poulet et citron

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 6 PORTIONS

- 1 litre (4 tasses) de farfalles sèches
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 80 ml (⅓ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards
- 500 ml (2 tasses) de poulet cuit coupé en dés
- 1 citron (zeste et jus)
- Sel et poivre au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais haché
- 125 ml (½ tasse) de copeaux de parmesan

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Prélever environ 125 ml (½ tasse) d'eau de cuisson des pâtes, puis les égoutter.

2. Dans la même casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les échalotes et l'ail 1 minute en remuant.

3. Ajouter les bébés épinards et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.

4. Remettre les pâtes dans la casserole, puis ajouter le poulet ainsi que le zeste et le jus de citron. Verser graduellement l'eau de cuisson des pâtes en remuant. Saler et poivrer. Chauffer de 2 à 3 minutes en remuant.

5. Incorporer le persil et le basilic.

6. Au moment de servir, garnir de copeaux de parmesan.

UN VENT DE FRAÎCHEUR

« Servie froide ou tiède, cette salade est une option fraîche et délicieuse. Elle est également très polyvalente : j'y ajoute parfois des tomates ou des olives selon ce que j'ai sous la main pour encore plus de saveurs ! »

Caty

Mini-frittatas au saumon fumé

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE (SANS L'ACCOMPAGNEMENT)

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- ½ poireau émincé
- 10 œufs
- 125 ml (½ tasse) de lait 2 %
- 250 ml (1 tasse) de ricotta
- Poivre au goût
- 2 paquets de saumon fumé de 113 g chacun, coupé en morceaux

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le poireau de 4 à 5 minutes, jusqu'à tendreté. Retirer du feu et laisser tiédir.

3. Dans un bol, fouetter les œufs avec le lait, la ricotta et le poireau. Poivrer. Ajouter le saumon fumé et remuer.

4. Huiler 16 alvéoles de deux moules à muffins, puis y répartir la préparation.

5. Cuire au four de 17 à 20 minutes, jusqu'à ce que la préparation soit prise.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	401	-
Protéines	35 g	-
M.G.	26 g	-
Glucides	6 g	-
Fibres	0 g	0 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	237 mg	24 %
Sodium	1031 mg	45 %

* VQ = valeur quotidienne

Salade orange et oignons doux

QUANTITÉ : 4 portions

PAR PORTION : 68 calories; protéines 1 g; matières grasses 4 g; glucides 10 g; fibres 2 g (8 % VQ); fer 0 mg (0 % VQ); calcium 29 mg (3 % VQ); sodium 194 mg (8 % VQ)
VQ = valeur quotidienne

Prélever les suprêmes de 1 orange en coupant d'abord l'écorce à vif, puis en tranchant de chaque côté des membranes. Dans un saladier, mélanger 500 ml (2 tasses) de mélange de laitues printanier avec 80 ml (⅓ de tasse) de vinaigrette aux oignons doux, les suprêmes d'orange et ⅓ de petit oignon rouge émincé.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	499	-
Protéines	17 g	-
M.G.	26 g	-
Glucides	52 g	-
Fibres	15 g	60 %
Fer	4 mg	29 %
Calcium	128 mg	13 %
Sodium	464 mg	20 %

* VQ = valeur quotidienne

Toasts aux avocats, tomates et chèvre

PRÉPARATION 15 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

- 2 avocats
- 20 ml (4 c. à thé) de jus de lime frais
- Sel et poivre au goût
- 18 à 20 tomates cerises coupées en deux
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais haché
- 8 tranches de pain de grains entiers
- 80 g (environ 2 ⅔ oz) de fromage de chèvre émietté

1. Dans un bol, réduire les avocats en purée à l'aide d'une fourchette. Incorporer le jus de lime. Saler et poivrer.

2. Dans un autre bol, mélanger les tomates cerises avec l'huile, le vinaigre balsamique et le basilic. Saler et poivrer.

3. Faire griller les tranches de pain au grille-pain.

4. Répartir la purée d'avocats, puis la préparation aux tomates sur les tranches de pain. Garnir de fromage de chèvre.

PAR PORTION		
1 feuilleté		
TENEUR		VQ *
Calories	432	-
Protéines	19 g	-
M.G.	23 g	-
Glucides	40 g	-
Fibres	10 g	40 %
Fer	3 mg	21 %
Calcium	223 mg	22 %
Sodium	730 mg	32 %

* VQ = valeur quotidienne

Feuilletés style pâtés au poulet

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES • QUANTITÉ 4 FEUILLETÉS

→ SE CONGÈLE

- 25 ml (5 c. à thé) de beurre
- ½ oignon haché
- 80 ml (⅓ de tasse) de carotte coupée en dés
- 45 ml (3 c. à soupe) de céleri coupé en dés
- ⅓ de contenant de champignons blancs de 227 g, coupés en quartiers
- 25 ml (5 c. à thé) de farine tout usage
- 80 ml (⅓ de tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 45 ml (3 c. à soupe) de mélange laitier pour cuisson 5 %
- 250 ml (1 tasse) de poulet cuit et coupé en cubes
- 80 ml (⅓ de tasse) de pois verts surgelés
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché
- Sel et poivre au goût
- 1 feuille de pâte feuilletée carrée surgelée (½ paquet de 400 g), décongelée
- 1 jaune d'œuf battu avec un peu d'eau
- 5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnements pour salade

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu moyen. Cuire l'oignon, la carotte, le céleri et les champignons de 4 à 5 minutes.

3. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant. Verser le bouillon de poulet et le mélange laitier. Chauffer jusqu'aux premiers frémissements en remuant constamment.

4. Ajouter le poulet, les pois verts et le persil. Saler, poivrer et remuer. Retirer du feu et laisser tiédir.

5. Couper la feuille de pâte en quatre carrés égaux.

6. Au centre de chaque carré, déposer environ 125 ml (½ tasse) de garniture. Rabattre deux pointes opposées du carré sur la garniture. Badigeonner de jaune d'œuf, puis saupoudrer d'assaisonnements pour salade.

7. Déposer les feuilletés sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Cuire au four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	379	-
Protéines	46 g	-
M.G.	16 g	-
Glucides	14 g	-
Fibres	2 g	8 %
Fer	3 mg	21 %
Calcium	568 mg	57 %
Sodium	389 mg	17 %

* VQ = valeur quotidienne

Casserole de truite et poireau gratinée

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE (SANS L'ACCOMPAGNEMENT)

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 poireau émincé
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine tout usage
- 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 180 ml (¾ de tasse) de mélange laitier pour cuisson 5 %
- Sel et poivre au goût
- 600 g (environ 1 ⅓ lb) de filet de truite, la peau enlevée, coupé en cubes
- ½ chou-fleur coupé en petits bouquets
- 375 ml (1 ½ tasse) de fromage suisse léger râpé

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une poêle allant au four, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le poireau de 2 à 3 minutes.

3. Saupoudrer de farine et cuire 1 minute en remuant. Verser graduellement le bouillon et le mélange laitier en remuant. Saler et poivrer. Porter à ébullition en remuant.

4. Ajouter les cubes de truite et le chou-fleur. Remuer. Couvrir de fromage.

5. Poursuivre la cuisson au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Salade de carotte aux radis et tomates

QUANTITÉ : 4 portions

PAR PORTION : 109 calories ; protéines 1 g ; matières grasses 10 g ; glucides 4 g ; fibres 1 g (4 % VQ) ; fer 0 mg (0 % VQ) ; calcium 13 mg (1 % VQ) ; sodium 197 mg (9 % VQ)
VQ = valeur quotidienne

Dans un saladier, mélanger 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive avec 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais et 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnements pour salade. Saler et poivrer. Ajouter 12 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux, 8 radis coupés en quatre, 1 carotte coupée en juliennes et 15 ml (1 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée. Remuer.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	494	-
Protéines	37 g	-
M.G.	16 g	-
Glucides	52 g	-
Fibres	12 g	48 %
Fer	5 mg	36 %
Calcium	303 mg	30 %
Sodium	1561 mg	68 %

* VQ = valeur quotidienne

Chili dinde et patate douce

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

- 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de dinde hachée
- 1 oignon coupé en dés
- 3 demi-poivrons de couleurs variées coupés en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 1 conserve de tomates en dés de 398 ml
- 1 patate douce pelée et coupée en dés
- 1 sachet d'assaisonnements pour chili de 39 g
- 500 ml (2 tasses) de sauce tomate
- Sel et poivre au goût
- 125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium (facultatif)
- 1 conserve de haricots rouges de 398 ml, rincés et égouttés
- 125 ml (½ tasse) de maïs en grains
- 180 ml (¾ de tasse) de mélange de fromages légers râpés de type tex-mex

1. Dans une grande casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire la dinde hachée de 3 à 4 minutes en égrainant la viande, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

2. Ajouter l'oignon, les poivrons et l'ail. Poursuivre la cuisson 2 minutes.

3. Ajouter les tomates en dés, la patate douce, les assaisonnements pour chili et la sauce tomate. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 20 à 25 minutes à feu doux-moyen. Au besoin, ajouter le bouillon de poulet.

4. Ajouter les haricots et le maïs dans la casserole. Remuer. Prolonger la cuisson de 5 minutes.

5. Au moment de servir, garnir de fromage.

Riz au bœuf gratiné

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 35 MINUTES • QUANTITÉ 6 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de bœuf haché mi-maigre
- 1 conserve de crème de poulet condensée de 284 ml
- 125 ml (½ tasse) de lait écrémé
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 750 ml (3 tasses) de riz blanc à grains longs cuit
- 500 ml (2 tasses) de macédoine de légumes surgelée
- Sel et poivre au goût
- 375 ml (1 ½ tasse) de cheddar marbré léger râpé

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée. Retirer du feu.

3. Dans un grand bol, fouetter la crème de poulet avec le lait et l'eau. Ajouter le bœuf haché, le riz cuit et la macédoine de légumes. Saler, poivrer et remuer.

4. Transvider la préparation dans un plat de cuisson, puis garnir de fromage. Cuire au four de 25 à 30 minutes.

5. Régler le four à la position « gril » (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	492	-
Protéines	29 g	-
M.G.	25 g	-
Glucides	37 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	3 mg	21 %
Calcium	336 mg	34 %
Sodium	683 mg	30 %

* VQ = valeur quotidienne

Pennes saumon et pesto

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 6 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	498	-
Protéines	26 g	-
M.G.	27 g	-
Glucides	41 g	-
Fibres	4 g	16 %
Fer	4 mg	29 %
Calcium	165 mg	17 %
Sodium	550 mg	24 %

* VQ = valeur quotidienne

- 450 g (1 lb) de filet de saumon, la peau enlevée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'assaisonnements pour saumon
- 750 ml (3 tasses) de pennes secs
- 480 g (environ 1 lb) d'asperges coupées en petits tronçons
- 375 ml (1 ½ tasse) de chou-fleur coupé en petits bouquets
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 125 ml (½ tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 375 ml (1 ½ tasse) de mélange laitier pour cuisson 5 %
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- 125 ml (½ tasse) de pesto de basilic
- Sel et poivre au goût
- 250 ml (1 tasse) de poivrons rouges rôtis coupés en lanières
- 80 ml (⅓ de tasse) de copeaux de parmesan

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer le filet de saumon. Saupoudrer les deux côtés du filet d'assaisonnements pour saumon. Cuire au four de 12 à 15 minutes. Retirer du four et défaire le saumon en morceaux.

3. Pendant ce temps, cuire les pâtes *al dente* dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Environ 3 minutes avant la fin de la cuisson des pâtes, ajouter les asperges et le chou-fleur. Égoutter.

4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les échalotes et l'ail 1 minute.

5. Ajouter le mélange laitier, les zestes de citron et le pesto. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 2 à 3 minutes à feu doux-moyen.

6. Ajouter les pâtes, les asperges, le chou-fleur et les poivrons rouges rôtis dans la poêle. Remuer. Chauffer 1 minute.

7. Au moment de servir, garnir de morceaux de saumon et de copeaux de parmesan.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	500	-
Protéines	34 g	-
M.G.	23 g	-
Glucides	37 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	3 mg	21 %
Calcium	306 mg	31 %
Sodium	1588 mg	69 %

* VQ = valeur quotidienne

Casserole de smoked meat

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 400 g (environ 1 lb) de smoked meat coupé en petits cubes
- 5 pommes de terre à chair jaune pelées et coupées en cubes
- 2 conserves de crème de champignons condensée sans sel ajouté de 284 ml chacune
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 375 ml (1 ½ tasse) de mélange de fromages italiens légers râpés

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans une casserole, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les cubes de smoked meat 2 minutes en remuant.

3. Ajouter les pommes de terre et poursuivre la cuisson 3 minutes.

4. Ajouter la crème de champignons et la moutarde à l'ancienne. Remuer, puis porter à ébullition.

5. Transvider la préparation dans un plat de cuisson, puis couvrir de fromage. Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium.

6. Cuire au four de 17 à 22 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

7. Régler le four à la position « gril » (*broil*). Retirer le papier d'aluminium du plat et poursuivre la cuisson 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

4_101891973

Lettuce wraps à la salade de thon épicée

PRÉPARATION 15 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

- 60 ml (¼ de tasse) de mayonnaise légère
- 150 g (environ ⅓ de lb) de tofu soyeux mou
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron frais
- 5 ml (1 c. à thé) de sriracha
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 3 conserves de thon pâle entier dans l'eau de 120 g chacune, égoutté
- 2 branches de céleri coupées en dés
- 2 oignons verts hachés
- 60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché
- Sel et poivre au goût
- 16 feuilles de laitue Boston
- 4 radis coupés en fines tranches

1. Dans un bol, déposer la mayonnaise, le tofu, le jus de citron, la sriracha et la moutarde. À l'aide du mélangeur à main, mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse et homogène.

2. Ajouter le thon, le céleri, les oignons verts et le persil dans le bol. Saler, poivrer et remuer.

3. Sur le plan de travail, déposer les feuilles de laitue deux par deux. Garnir de salade de thon et de tranches de radis.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	185	-
Protéines	25 g	-
M.G.	8 g	-
Glucides	6 g	-
Fibres	1 g	4 %
Fer	3 mg	21 %
Calcium	103 mg	10 %
Sodium	420 mg	18 %

* VQ = valeur quotidienne

LES HÉROS DES REPAS EXPRESS

« Cette recette est si simple et rapide ! Une option légère et savoureuse qui se prépare comme un charme lors des soirs où tout va vite. »

Caty

Côtelettes de porc en croûte, salade de tomates et feta

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE (SANS LA SALADE)

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	499	-
Protéines	40 g	-
M.G.	26 g	-
Glucides	28 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	167 mg	17 %
Sodium	786 mg	34 %

* VQ = valeur quotidienne

- 80 ml (⅓ de tasse) de farine tout usage
- 2 œufs
- 310 ml (1 ¼ tasse) de chapelure panko
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes séchées
- Sel et poivre au goût
- 4 côtelettes de porc désossées
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

POUR LA SALADE DE TOMATES ET FETA :

- 25 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux
- 2 oignons verts émincés
- 1 contenant de feta légère émiettée de 150 g
- Sel et poivre au goût
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron frais
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais émincé

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Préparer trois assiettes creuses. Dans la première, déposer la farine. Dans la deuxième, fouetter les œufs. Dans la troisième, mélanger la chapelure avec les zestes de citron et les herbes italiennes. Saler et poivrer.

3. Fariner les côtelettes de porc et secouer pour retirer l'excédent de farine. Tremper les côtelettes dans les œufs battus, puis les enrober de préparation à la chapelure.

4. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les côtelettes 1 minute de chaque côté.

5. Déposer les côtelettes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Poursuivre la cuisson au four de 8 à 10 minutes.

6. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients de la salade dans un saladier.

7. Servir les côtelettes avec la salade.

Poivrons farcis Philly cheesesteak

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

- 2 poivrons verts
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 300 g (⅔ de lb) de tranches de bœuf à fondue
- 1 oignon émincé
- 1 contenant de champignons blancs de 227 g, émincés
- ½ poivron rouge coupé en lanières
- 15 ml (1 c. à soupe) d'épices à steak
- 80 ml (⅓ de tasse) de bouillon de bœuf réduit en sodium (facultatif)
- Sel et poivre au goût
- 375 ml (1 ½ tasse) de cheddar léger râpé

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Couper les poivrons verts en deux sur la longueur. Retirer la membrane blanche et les graines. Déposer les demi-poivrons dans un plat de cuisson.

3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire quelques tranches de bœuf à fondue à la fois de 2 à 3 minutes. Réserver dans une assiette.

4. Dans la même poêle, cuire l'oignon, les champignons et le poivron rouge avec les épices de 2 à 3 minutes.

5. Remettre les tranches de bœuf dans la poêle. Si désiré, ajouter le bouillon et porter à ébullition. Saler et poivrer. Cuire 1 minute.

6. Garnir les demi-poivrons de préparation, puis couvrir de cheddar. Poursuivre la cuisson au four de 20 à 25 minutes.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	334	-
Protéines	32 g	-
M.G.	18 g	-
Glucides	13 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	435 mg	44 %
Sodium	962 mg	42 %

* VQ = valeur quotidienne

Galettes de tofu râpé

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE (GALETTES SEULEMENT)

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	247	-
Protéines	16 g	-
M.G.	11 g	-
Glucides	24 g	-
Fibres	5 g	20 %
Fer	3 mg	21 %
Calcium	244 mg	24 %
Sodium	50 mg	2 %

* VQ = valeur quotidienne

- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 60 ml (¼ de tasse) d'eau
- 1 petite courgette râpée
- 1 grosse pomme de terre râpée
- ½ bloc de tofu ferme de 454 g, râpé
- 1 petit panais râpé
- 1 grosse carotte râpée
- 45 ml (3 c. à soupe) de farine tout usage
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'herbes italiennes séchées
- Sel et poivre au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive

POUR LA SAUCE :

- 160 ml (⅔ de tasse) de yogourt grec nature 2 %
- 15 ml (1 c. à soupe) de menthe fraîche hachée
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron frais
- ½ concombre râpé
- Sel et poivre au goût

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Réserver au frais.

2. Dans un petit bol, mélanger les graines de lin avec l'eau. Laisser reposer 5 minutes.

3. Déposer la courgette et la pomme de terre râpées sur un linge. Tordre le linge au-dessus de l'évier pour extraire le maximum d'eau.

4. Dans un grand bol, mélanger la courgette avec la pomme de terre, le tofu, le panais, la carotte, la farine, l'ail, les herbes italiennes et la préparation au lin. Saler et poivrer.

5. Façonner douze galettes en utilisant environ 60 ml (¼ de tasse) de préparation pour chacune d'elles.

6. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu doux-moyen. Cuire quelques galettes à la fois de 4 à 5 minutes de chaque côté, en les pressant légèrement.

7. Servir les galettes avec la sauce.

Salade légère à la pomme et graines de tournesol

QUANTITÉ : 4 portions

PAR PORTION : 176 calories; protéines 2 g; matières grasses 14 g; glucides 11 g; fibres 2 g (8 % VQ); fer 1 mg (7 % VQ); calcium 10 mg (1 % VQ); sodium 39 mg (2 % VQ)
VQ = valeur quotidienne

Dans un saladier, fouetter 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive avec 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre, 10 ml (2 c. à thé) de miel et 5 ml (1 c. à thé) de moutarde à l'ancienne. Saler et poivrer. Ajouter 1 litre (4 tasses) de mélange de laitues printanier, 60 ml (¼ de tasse) de graines de tournesol rôties, 1 pomme coupée en juliennes et ½ petit oignon rouge tranché. Remuer.

Poisson blanc cacciatore

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 oignon coupé en dés
- 1 contenant de champignons blancs de 227 g, émincés
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 80 ml (⅓ de tasse) de vin blanc
- 3 tomates italiennes épépinées et coupées en dés
- 500 ml (2 tasses) de sauce tomate
- 15 ml (1 c. à soupe) de câpres
- 16 olives Kalamata dénoyautées
- Sel et poivre au goût
- 4 filets épais de morue de 150 g (⅓ de lb) chacun
- 60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché

1. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon, les champignons et l'ail de 1 à 2 minutes.

2. Ajouter le vin et chauffer jusqu'à évaporation presque complète du liquide.

3. Ajouter les tomates, la sauce tomate, les câpres et les olives. Saler et poivrer. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 8 minutes à feu doux-moyen.

4. Ajouter les filets de poisson et poursuivre la cuisson de 8 à 10 minutes.

5. Au moment de servir, garnir de persil.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	302	-
Protéines	31 g	-
M.G.	11 g	-
Glucides	19 g	-
Fibres	4 g	16 %
Fer	3 mg	21 %
Calcium	72 mg	7 %
Sodium	1 088 mg	47 %

* VQ = valeur quotidienne

Poulet au brocoli gratiné

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 35 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

- 80 ml (⅓ de tasse) de mayonnaise légère
- ½ paquet de fromage à la crème léger de 250 g, ramolli
- 5 ml (1 c. à thé) d'herbes italiennes séchées
- ½ brocoli haché finement
- Sel et poivre au goût
- 4 petites poitrines de poulet sans peau
- 375 ml (1 ½ tasse) de mozzarella légère râpée

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

2. Dans un bol, mélanger la mayonnaise avec le fromage à la crème, les herbes italiennes et le brocoli. Saler et poivrer.

3. Beurrer un plat de cuisson, puis y déposer les poitrines de poulet.

4. Couvrir de préparation au brocoli et parsemer de mozzarella.

5. Cuire au four de 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que l'intérieur de la chair du poulet ait perdu sa teinte rosée.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	404	-
Protéines	50 g	-
M.G.	20 g	-
Glucides	6 g	-
Fibres	0 g	0 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	370 mg	37 %
Sodium	700 mg	30 %

* VQ = valeur quotidienne

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	491	-
Protéines	30 g	-
M.G.	13 g	-
Glucides	63 g	-
Fibres	4 g	16 %
Fer	4 mg	29 %
Calcium	108 mg	11 %
Sodium	862 mg	37 %

* VQ = valeur quotidienne

Bols de boulettes à l'asiatique

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE (BOULETTES SEULEMENT)

- 180 ml (¾ de tasse) de riz basmati sec rincé et égoutté
- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau
- Sel au goût
- 10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre râpé
- 160 ml (⅔ de tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 10 ml (2 c. à thé) de sambal oelek
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de riz
- 60 ml (¼ de tasse) de sauce soya réduite en sodium
- 1 mangue pelée et coupée en dés
- 2 concombres libanais coupés en rondelles biseautées
- 1 carotte coupée en juliennes
- 500 ml (2 tasses) de laitue romaine émincée
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame

POUR LES BOULETTES :

- 400 g (environ 1 lb) de bœuf haché extra-maigre
- 60 ml (¼ de tasse) de chapelure nature
- 60 ml (¼ de tasse) de coriandre fraîche hachée
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 2 oignons verts hachés
- 1 œuf
- Sel et poivre au goût

1. Dans une casserole, mélanger le riz avec l'eau. Saler. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 18 à 20 minutes à feu doux, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette.

2. Pendant ce temps, mélanger les ingrédients des boulettes dans un bol. Façonner 20 boulettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Faire dorer les boulettes de 2 à 3 minutes en remuant.

4. Ajouter le gingembre, le bouillon, le miel, le sambal oelek, le vinaigre de riz et la sauce soya dans la poêle. Cuire de 8 à 10 minutes en remuant, jusqu'à ce que l'intérieur des boulettes ait perdu sa teinte rosée.

5. Dans les bols, répartir le riz. Répartir séparément les boulettes, la mangue, les concombres, la carotte et la laitue. Parsemer de graines de sésame.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	429	-
Protéines	42 g	-
M.G.	20 g	-
Glucides	23 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	480 mg	48 %
Sodium	1077 mg	47 %

* VQ = valeur quotidienne

Gratin de crevettes et chou-fleur

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

- 1 chou-fleur coupé en bouquets
- 1 sachet de mélange à sauce pour pâtes à l'ail crémeux de 37 g
- 375 ml (1 ½ tasse) de lait 2 %
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 1 poireau émincé
- 20 très grosses crevettes (calibre 16/20) crues et décortiquées
- 375 ml (1 ½ tasse) de mozzarella râpée

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Dans une casserole d'eau bouillante, blanchir le chou-fleur de 2 à 3 minutes. Égoutter.

3. Dans une grande poêle, mélanger le mélange à sauce avec le lait et le beurre. Porter à ébullition à feu moyen-élevé en remuant constamment. Réduire le feu à doux-moyen, puis laisser mijoter 4 minutes en remuant constamment. Retirer du feu.

4. Ajouter le chou-fleur, le poireau et les crevettes. Remuer.

5. Transvider la préparation dans un plat de cuisson et couvrir de mozzarella. Cuire au four de 8 à 10 minutes.

6. Régler le four à la position « gril » (*broil*) et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit doré.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	399	-
Protéines	14 g	-
M.G.	15 g	-
Glucides	56 g	-
Fibres	5 g	20 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	41 mg	4 %
Sodium	954 mg	41 %

* VQ = valeur quotidienne

Sauté de gnocchis et saucisses chorizo

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES • QUANTITÉ 6 PORTIONS

- 200 g (environ ½ lb) de saucisses chorizo
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 paquet de gnocchis à poêler non cuits de 700 g
- 1 oignon coupé en dés
- 60 ml (¼ de tasse) de tomates séchées émincées
- 500 ml (2 tasses) de bébés épinards
- 125 ml (½ tasse) de vinaigrette aux tomates séchées

1. Retirer la membrane des saucisses et défaire la chair en petits morceaux.

2. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire les gnocchis de 4 à 5 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

3. Ajouter la chair des saucisses et l'oignon. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, en égrainant la viande.

4. Ajouter les tomates séchées, les épinards et la vinaigrette. Remuer. Chauffer de 1 à 2 minutes.

SOUPER DU VENDREDI

Quesadillas au bœuf et fromage tex-mex

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

→ SE CONGÈLE (SANS L'ACCOMPAGNEMENT)

PAR PORTION

TENEUR		VQ *
Calories	482	-
Protéines	35 g	-
M.G.	26 g	-
Glucides	33 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	5 mg	36 %
Calcium	259 mg	26 %
Sodium	948 mg	41 %

* VQ = valeur quotidienne

- 20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive
- 450 g (1 lb) de bœuf haché extra-maigre
- 1 sachet d'assaisonnements pour tacos réduits en sodium de 24 g
- 250 ml (1 tasse) de sauce marinara
- 4 grandes tortillas
- 1 petit oignon rouge coupés en dés
- 250 ml (1 tasse) de mélange de fromages légers râpés de type tex-mex

1. Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen. Cuire le bœuf haché de 5 à 7 minutes en égrainant la viande, jusqu'à ce qu'elle ait perdu sa teinte rosée.

2. Ajouter les assaisonnements pour tacos et la sauce marinara. Porter à ébullition, puis laisser mijoter de 5 à 7 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à évaporation presque complète de la sauce. Retirer du feu.

3. Sur une moitié de chaque tortilla, étaler la préparation au bœuf. Garnir d'oignon rouge et de fromage. Rabattre les tortillas sur la garniture.

4. Dans une grande poêle, chauffer le reste de l'huile d'olive à feu doux. Cuire une quesadilla à la fois de 2 à 3 minutes de chaque côté.

Sauce à l'avocat et au yogourt

QUANTITÉ : 4 portions

PAR PORTION : 92 calories ; protéines 3 g ; matières grasses 7 g ; glucides 5 g ; fibres 3 g (12 % VQ) ; fer 0 mg (0 % VQ) ; calcium 26 mg (3 % VQ) ; sodium 38 mg (2 % VQ)
VQ = valeur quotidienne

Dans un bol, réduire 1 avocat en purée à l'aide d'une fourchette. Ajouter 60 ml (¼ de tasse) de yogourt grec nature 0 %, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime frais, 1 oignon vert haché, 15 ml (1 c. à soupe) de coriandre fraîche hachée et 1,25 ml (¼ de c. à thé) de chipotle. Remuer jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	480	-
Protéines	25 g	-
M.G.	25 g	-
Glucides	44 g	-
Fibres	10 g	40 %
Fer	8 mg	57 %
Calcium	409 mg	41 %
Sodium	487 mg	21 %

* VQ = valeur quotidienne

SOUPER DU VENDREDI

Plaque de patates douces garnies

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

- 4 patates douces moyennes coupées en bâtonnets
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- 375 ml (1 ½ tasse) de poulet cuit effiloché
- 1 avocat coupé en morceaux
- 10 tomates cerises de couleurs variées coupées en deux
- 250 ml (1 tasse) de cheddar jaune léger râpé
- 60 ml (¼ de tasse) de crème sure 0 %
- ½ petit oignon rouge coupé en dés
- 1 lime coupée en quartiers

POUR LA SAUCE CHIMICHURRI :

- 160 ml (⅔ de tasse) de feuilles de persil frais
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuilles d'origan frais
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de flocons de piment
- Sel au goût

1. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2. Dans un bol, mélanger les patates douces avec l'huile d'olive. Saler et poivrer.

3. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, étaler les patates douces.

4. Cuire au four de 20 à 25 minutes en retournant les patates douces à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, répartir le poulet sur les patates douces.

5. Pendant ce temps, déposer les feuilles de persil et d'origan, l'ail, le vinaigre de vin rouge, l'huile d'olive et les flocons de piment dans le mélangeur électrique. Saler. Donner quelques impulsions.

6. Au moment de servir, garnir les patates douces d'avocat, de tomates, de cheddar, de crème sure et d'oignon rouge. Napper de sauce chimichurri et servir avec les quartiers de lime.

PAR PORTION 1 coupelle		
TENEUR		VQ *
Calories	187	-
Protéines	11 g	-
M.G.	13 g	-
Glucides	6 g	-
Fibres	0 g	0 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	103 mg	10 %
Sodium	467 mg	20 %

* VQ = valeur quotidienne

ENTRÉE

Coupelles aux fruits de mer

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES • QUANTITÉ 12 COUPELLES

→ SE CONGÈLE

- 4 feuilles de pâte phyllo surgelées, décongelées et coupées en deux
- 60 ml (¼ de tasse) de beurre fondu
- 1 paquet de crevettes nordiques de 227 g
- 1 paquet de chair de crabe de 170 g
- 1 paquet de chair de homard de 170 g
- 1 paquet de fromage à la crème de 250 g, ramolli
- 60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'aneth frais haché
- 1 oignon vert haché
- 160 ml (⅔ de tasse) de parmesan râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de citron

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Badigeonner les feuilles de pâte phyllo de beurre et les superposer au fur et à mesure. Couper les feuilles en douze carrés égaux.

3. Huiler les douze alvéoles d'un moule à muffins, puis y déposer les carrés de pâte phyllo. Façonner la pâte en coupelles.

4. Égoutter les crevettes, la chair de crabe et la chair de homard, puis presser afin de retirer le maximum d'eau. Hacher les crevettes et couper le homard en petits dés.

5. Dans un bol, mélanger le fromage à la crème avec les crevettes, la chair de crabe et de homard, les fines herbes, l'oignon vert, la moitié du parmesan et les zestes de citron.

6. Répartir la préparation aux fruits de mer dans les coupelles. Garnir du reste du parmesan.

7. Cuire au four de 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

ENTRÉE

Portobellos farcis

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

- 4 petits champignons portobellos entiers
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- ½ petit oignon rouge haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'ail haché
- 1 contenant de bébés épinards de 142 g
- 100 g (3 ½ oz) de fromage de chèvre crémeux émietté
- 125 ml (½ tasse) de tomates séchées coupées en dés
- 45 ml (3 c. à soupe) de persil frais haché

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Retirer le pied des portobellos. À l'aide d'une cuillère, retirer les lamelles à l'intérieur des portobellos. Couper les pieds en dés.

3. Badigeonner les portobellos de la moitié de l'huile d'olive. Saler et poivrer.

4. Dans une poêle, chauffer le reste de l'huile à feu moyen. Cuire l'oignon, l'ail et les pieds des portobellos de 1 à 2 minutes.

5. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Retirer du feu et laisser tiédir.

6. Dans un bol, mélanger le fromage de chèvre avec la préparation aux épinards, les tomates séchées et le persil. Saler et poivrer.

7. Farcir les portobellos de préparation au fromage de chèvre.

8. Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les portobellos farcis. Cuire au four de 12 à 15 minutes.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	159	-
Protéines	8 g	-
M.G.	11 g	-
Glucides	10 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	55 mg	6 %
Sodium	189 mg	8 %

* VQ = valeur quotidienne

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	406	-
Protéines	50 g	-
M.G.	15 g	-
Glucides	17 g	-
Fibres	3 g	12 %
Fer	3 mg	21 %
Calcium	142 mg	14 %
Sodium	1 124 mg	49 %

* VQ = valeur quotidienne

SOUPER DU SAMEDI

Médaillons de porc à la feta et sauté de courgettes

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

- 680 g (1 ½ lb) de filet de porc
- 100 g (3 ½ oz) de feta légère coupée en huit cubes
- Poivre au goût
- 8 tranches de prosciutto
- 20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive
- 1 oignon haché
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché
- 2,5 ml (½ c. à thé) de flocons de piment
- 3 courgettes coupées en demi-rondelles
- 60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de basilic frais émincé
- 15 ml (1 c. à soupe) de coulis de vinaigre balsamique

1. Parer le filet de porc en retirant la membrane blanche, puis couper le filet en huit médaillons. Faire une incision au centre de chaque médaillon, puis y insérer un cube de feta.

2. Poivrer les médaillons, puis enrober chacun d'eux d'une tranche de prosciutto. Aplatir délicatement les médaillons à l'aide de la paume de la main.

3. Dans une poêle, chauffer la moitié de l'huile à feu moyen. Faire dorer les médaillons de 3 à 4 minutes de chaque côté.

4. Pendant ce temps, chauffer le reste de l'huile à feu moyen dans une autre poêle. Cuire l'oignon et l'ail avec les flocons de piment 1 minute.

5. Ajouter les courgettes et les fines herbes. Remuer et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes.

6. Servir les médaillons avec le sauté de courgettes. Arroser de coulis de vinaigre balsamique.

Riz aux poivrons rôtis

QUANTITÉ : 4 portions

PAR PORTION : 128 calories; protéines 3 g; matières grasses 2 g; glucides 23 g; fibres 1 g (4 % VQ); fer 1 mg (7 % VQ); calcium 15 mg (2 % VQ); sodium 226 mg (10 % VQ)
VQ = valeur quotidienne

Dans une casserole, chauffer 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive à feu moyen. Cuire 80 ml (⅓ de tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées et 80 ml (⅓ de tasse) de poivrons rouges rôtis coupés en cubes 2 minutes. Ajouter 125 ml (½ tasse) de riz blanc à grains longs sec rincé et égoutté et 250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet réduit en sodium. Poivrer. Porter à ébullition, puis couvrir et cuire de 20 à 25 minutes à feu doux-moyen, jusqu'à absorption complète du liquide. Retirer du feu et laisser reposer quelques minutes avant de remuer à l'aide d'une fourchette.

SOUPER DU SAMEDI

Nouilles aux œufs et crevettes à l'ail

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

- 250 g (environ ½ lb) de nouilles aux œufs larges sèches
- 150 g (⅓ de lb) d'asperges coupées en tronçons
- 80 ml (⅓ de tasse) de beurre à l'ail
- 24 crevettes moyennes (calibre 31/40) crues et décortiquées
- ½ citron (zeste et jus)
- 1,25 ml (¼ de c. à thé) de flocons de piment
- 45 ml (3 c. à soupe) de persil frais haché

1. Dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les nouilles *al dente*. Environ 3 minutes avant la fin de la cuisson des nouilles, ajouter les asperges dans la casserole. Égoutter.

2. Dans la même casserole, faire fondre le beurre à l'ail à feu moyen. Cuire les crevettes 1 minute de chaque côté.

3. Ajouter le zeste et le jus de citron, les flocons de piment, le persil, les nouilles et les asperges dans la casserole. Chauffer de 1 à 2 minutes en remuant.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	447	-
Protéines	21 g	-
M.G.	20 g	-
Glucides	48 g	-
Fibres	4 g	16 %
Fer	4 mg	29 %
Calcium	85 mg	9 %
Sodium	646 mg	28 %

* VQ = valeur quotidienne

« Ces pâtes dignes d'un restaurant sont un vrai régal pour les papilles. Facile et rapide à cuisiner, ce plat fera sensation lors d'une soirée entre amis. Tout le monde en raffolera ! »

Caty

DESSERT

Carrés aux framboises

PRÉPARATION 25 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 1 HEURE • QUANTITÉ 24 CARRÉS

→ SE CONGÈLE

PAR PORTION		
1 carré		
TENEUR		VQ *
Calories	166	-
Protéines	2 g	-
M.G.	10 g	-
Glucides	17 g	-
Fibres	1 g	4 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	14 mg	1 %
Sodium	27 mg	1 %

* VQ = valeur quotidienne

- 250 ml (1 tasse) d'huile de noix de coco (goût neutre) fondue
- 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de framboises
- ½ sachet de poudre pour gelée à la framboise de 85 g
- 750 ml (3 tasses) de céréales de riz soufflé
- 625 ml (2 ½ tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide

1. Tapisser deux plats carrés de 20 cm (8 po) de papier parchemin.

2. Dans un bol, mélanger l'huile de noix de coco avec le sirop d'érable et la vanille jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

3. Dans un gros robot culinaire, déposer les framboises et la poudre pour gelée. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.

4. Ajouter la préparation à l'huile de noix de coco et donner quelques impulsions. Transvider la préparation dans un autre bol.

5. Ajouter le riz soufflé et les flocons d'avoine dans le bol. Remuer.

6. Dans les plats, répartir la préparation. Égaliser la surface en pressant.

7. Couvrir les plats d'une pellicule plastique et réfrigérer de 1 à 2 heures avant de couper en 24 carrés.

DESSERT

Grands-pères dans le sirop

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 8 PORTIONS

→ SE CONGÈLE

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine tout usage
- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel
- 60 ml (¼ de tasse) de beurre ramolli
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de lait 2 %
- 375 ml (1 ½ tasse) de sirop d'érable
- 375 ml (1 ½ tasse) d'eau

1. Dans un bol, mélanger la farine avec la poudre à pâte et le sel. Incorporer le beurre et la vanille, puis ajouter graduellement le lait. Remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

2. Dans une grande casserole, mélanger le sirop d'érable avec l'eau. Porter à ébullition.

3. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, former huit boules avec la pâte et les déposer dans la préparation au sirop d'érable bouillante. Couvrir et laisser mijoter de 12 à 15 minutes à feu doux, sans soulever le couvercle.

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	324	-
Protéines	4 g	-
M.G.	7 g	-
Glucides	62 g	-
Fibres	1 g	4 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	214 mg	21 %
Sodium	282 mg	12 %

* VQ = valeur quotidienne

4_101891973

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	229	-
Protéines	10 g	-
M.G.	7 g	-
Glucides	31 g	-
Fibres	2 g	8 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	93 mg	9 %
Sodium	183 mg	8 %

* VQ = valeur quotidienne

BRUNCH

Crêpe allemande

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES • QUANTITÉ 6 PORTIONS

- 125 ml (½ tasse) de lait 2 %
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 3 œufs
- 80 ml (⅓ de tasse) de sucre
- 30 ml (2 c. à soupe) de zestes d'orange
- 125 ml (½ tasse) de farine tout usage
- 1,25 ml (¼ de c. à thé) de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre froid coupé en dés
- 250 ml (1 tasse) de framboises
- 125 ml (½ tasse) de bleuets
- 8 fraises coupées en quatre
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec à la vanille 0 %
- 8 petites feuilles de menthe fraîche
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre à glacer

1. Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).

2. Dans le mélangeur électrique, déposer le lait, la vanille, les œufs, le sucre, les zestes d'orange, la farine et le sel. Mélanger 1 minute, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.

3. Dans une poêle en fonte de 23 cm (9 po) de diamètre, déposer le beurre. Placer la poêle dans le four et laisser fondre le beurre de 30 secondes à 1 minute.

4. Transvider la pâte dans la poêle chaude. Cuire au four de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et dorée. Retirer du four et laisser tiédir.

5. Au moment de servir, garnir la crêpe de fruits, de yogourt et de feuilles de menthe. Saupoudrer de sucre à glacer.

4_101891973

PAR PORTION		
TENEUR		VQ *
Calories	426	-
Protéines	23 g	-
M.G.	28 g	-
Glucides	23 g	-
Fibres	4 g	16 %
Fer	2 mg	14 %
Calcium	362 mg	36 %
Sodium	532 mg	23 %

* VQ = valeur quotidienne

BRUNCH

Tostadas déjeuners

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES • QUANTITÉ 4 PORTIONS

- 8 œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché
- Sel et poivre au goût
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 4 tostadas
- 250 ml (1 tasse) de cheddar marbré léger râpé
- 125 ml (½ tasse) de guacamole
- 60 ml (¼ de tasse) de crème sure 0 %
- ½ jalapeno coupé en fines rondelles
- 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre fraîche émincée
- 1 lime coupée en quartiers

POUR LA SALSA :

- 80 ml (⅓ de tasse) de maïs en grains
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 demi-poivrons de couleurs variées coupés en petits dés
- 1 tomate italienne épépinée et coupée en petits dés
- 1 lime (zeste et jus)
- Sel et poivre au goût

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la salsa. Réserver.

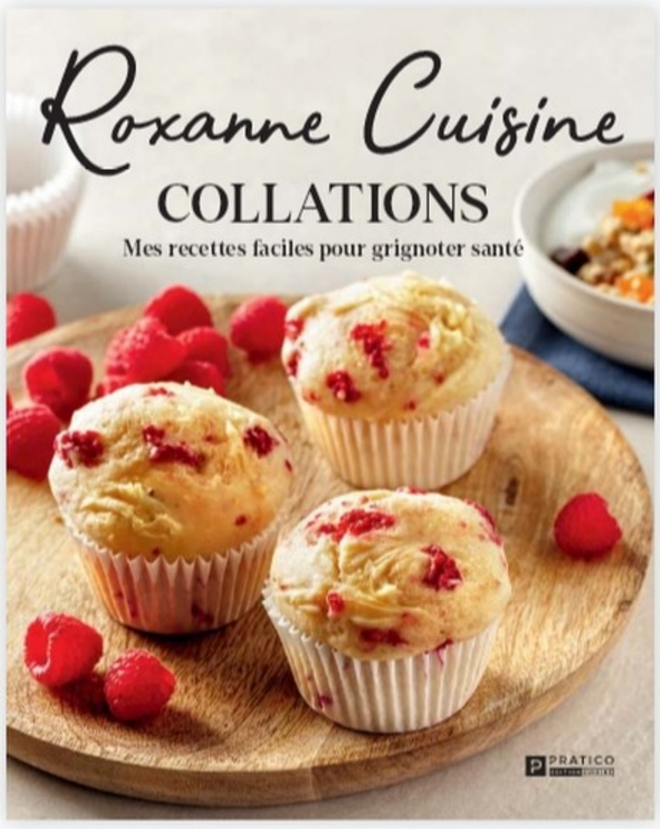
3. Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le persil. Saler et poivrer.

4. Dans une poêle, faire fondre le beurre à feu doux-moyen. Verser les œufs dans la poêle et cuire de 2 à 3 minutes en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient brouillés. Retirer du feu.

5. Déposer les tostadas sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Répartir les œufs brouillés sur les tostadas, puis garnir de cheddar. Cuire au four de 8 à 10 minutes.

6. Au moment de servir, garnir les tostadas de salsa réservée, de guacamole, de crème sure, de jalapeno et de coriandre. Servir avec les quartiers de lime.

Conjuguez bonne bouffe et bien-être !



En vente partout en magasin et sur notre boutique en ligne

BOUGER PLUS

Le yoga à l'honneur

S'activer en douceur tout en faisant travailler son corps grâce au yoga est une belle option quand on veut bouger différemment !

Par Josée D'Amour

Ce mois-ci, on a préparé un mini-programme de yoga. Cette discipline présente de nombreux bienfaits : elle nous permet d'améliorer notre posture, d'acquérir de la force musculaire, d'avoir une meilleure flexibilité, de développer notre concentration et de réduire le stress. Pas mal, pour un sport considéré comme tranquille !

Selon le moment de la journée choisi pour le pratiquer, le yoga aura des effets différents sur le corps. Optez pour le matin afin de vous réveiller, le midi pour vous activer ou le soir pour vous relaxer.

Effectuez votre enchaînement deux ou trois fois par semaine, au moins. Pour débuter, maintenez la position de 5 à 10 secondes pour les positions plus difficiles, et de 30 secondes à 1 minute pour les plus faciles. Le plus important est d'écouter votre corps et d'augmenter le temps de maintien de la position au fur et à mesure de vos pratiques.

1 LE CHAT

Position de départ : au sol, à quatre pattes, les épaules alignées avec les poignets et les genoux, avec les hanches.

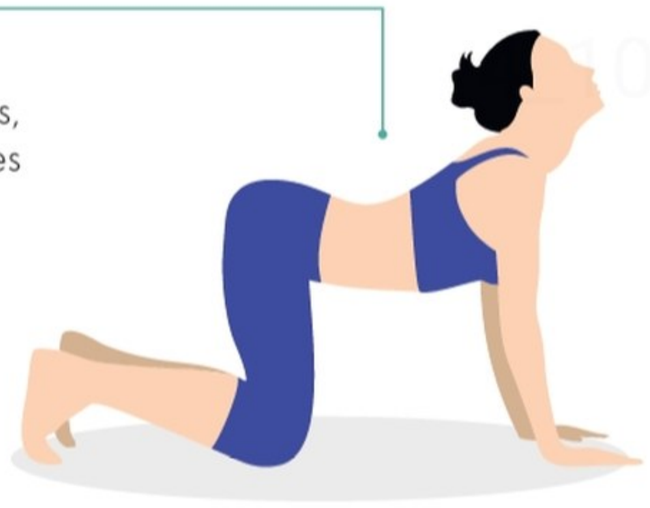
Chat dos creux

En inspirant, creuser le dos en remontant doucement la tête jusqu'à ce qu'il soit possible de fixer un point devant soi.

Chat dos rond

En expirant, ramener la tête entre les bras (le menton doit pointer vers le torse) et basculer le bassin vers l'intérieur, de manière à arrondir le dos.

Faire les deux mouvements en alternance, de façon lente et contrôlée.



2 LE CHIEN TÊTE EN BAS

Position de départ : au sol, à quatre pattes, les genoux alignés avec les hanches, les mains à la largeur des épaules. Inspirer dans la position de départ.

En expirant, relever les genoux en repoussant le sol avec les mains et en se mettant sur la pointe des pieds. Remonter lentement le bassin vers le ciel en tendant les bras et les jambes de manière à former un V inversé, en pliant les genoux au besoin. Les talons se poseront petit à petit au sol (selon le degré de souplesse, ils seront plus ou moins près du sol). La tête est vers le bas, le cou et les épaules sont détendus et le dos est droit. Maintenir la position de 30 à 40 secondes, en respirant consciemment.

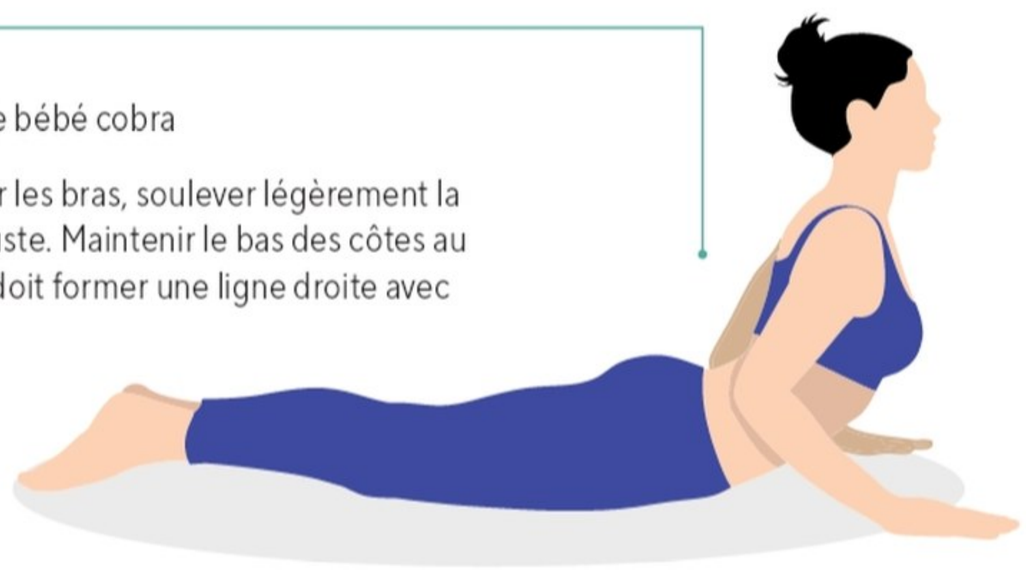
3 LE COBRA

Position de départ : au sol, sur le ventre, les mains sous les épaules et les coudes près du corps. Les jambes sont allongées et les pieds sont étendus.

En repoussant le sol avec les mains, déplier légèrement les bras, puis soulever la tête et le buste. Maintenir le bassin en contact avec le sol. Fixer un point droit devant. Le cou doit former une ligne droite avec le dos.

Variante : le bébé cobra

Sans déplier les bras, soulever légèrement la tête et le buste. Maintenir le bas des côtes au sol. Le cou doit former une ligne droite avec le dos.



Les croquettes : REINES DU *MEAL PREP* !

Un plat de croquettes, c'est toujours chouette ! Profitez de votre journée de congé pour popoter et remplir le congélo de croquettes. Vous en aurez ainsi toujours sous la main quand vous serez pressée pour manger.

Croquettes de saumon au sésame

PRÉPARATION 30 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 1 HEURE • CUISSON 25 MINUTES (+ 20 MINUTES POUR RÉCHAUFFER)
CONGÉLATION 2 HEURES • QUANTITÉ 30 CROQUETTES

→ SE CONGÈLE

PAR PORTION		
1 croquette		
TENEUR		VQ *
Calories	171	-
Protéines	11 g	-
M.G.	10 g	-
Glucides	11 g	-
Fibres	1 g	4 %
Fer	0 mg	0 %
Calcium	26 mg	3 %
Sodium	251 mg	11 %

* VQ = valeur quotidienne

- 250 ml (1 tasse) de mayonnaise légère
- 60 ml (¼ de tasse) de coriandre fraîche hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce de poisson
- 30 ml (2 c. à soupe) de gingembre haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché
- 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) de sambal oelek
- 2 limes (zeste et jus)
- 1 petit oignon rouge haché finement
- 1,25 litre (5 tasses) de chapelure panko
- 1,3 kg (environ 3 lb) de filet de saumon, la peau enlevée
- Sel et poivre au goût
- 80 ml (⅓ de tasse) de graines de sésame
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

1. Dans un grand bol, mélanger la mayonnaise avec la coriandre, la sauce soya, la sauce de poisson, le gingembre, l'ail, le sambal oelek, le zeste et le jus des limes, l'oignon rouge et 750 ml (3 tasses) de chapelure.

2. Hacher finement le saumon, puis l'ajouter dans le bol. Saler, poivrer et remuer.

3. Sur une plaque tapissée de papier parchemin, façonner 30 croquettes en utilisant environ 60 ml (¼ de tasse) de préparation pour chacune d'elles. Réfrigérer 1 heure.

4. Dans une assiette creuse, mélanger le reste de la chapelure avec les graines de sésame. Enrober les croquettes de préparation à la chapelure.

5. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire quelques croquettes à la fois de 4 à 5 minutes de chaque côté. Déposer les croquettes sur une grille, puis les laisser tiédir.

6. Déposer les croquettes sur une plaque tapissée de papier parchemin. Placer au congélateur de 2 à 3 heures.

7. Déposer les croquettes dans un sac hermétique. Congeler.

8. Au moment du repas, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

9. Déposer la quantité désirée de croquettes congelées sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Réchauffer au four de 18 à 22 minutes, en retournant les croquettes à mi-cuisson.

PAR PORTION		
1 croquette (sans la sauce)		
TENEUR		VQ *
Calories	135	-
Protéines	9 g	-
M.G.	4 g	-
Glucides	17 g	-
Fibres	1 g	4 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	97 mg	10 %
Sodium	344 mg	15 %

* VQ = valeur quotidienne

Croquettes de jambon

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 55 MINUTES (+ 20 MINUTES POUR RÉCHAUFFER)
CONGÉLATION 2 HEURES • QUANTITÉ 24 CROQUETTES

→ SE CONGÈLE

- 4 grosses pommes de terre Russet pelées et coupées en cubes
- 500 ml (2 tasses) de jambon coupé en petits dés
- 500 ml (2 tasses) de mozzarella légère râpée
- 160 ml (⅔ de tasse) de farine tout usage
- 2 œufs battus
- 80 ml (⅓ de tasse) de ciboulette fraîche hachée
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché
- Sel et poivre au goût
- 500 ml (2 tasses) de chapelure assaisonnée à l'italienne
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

POUR LA SAUCE (4 PORTIONS) :

- 180 ml (¾ de tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de persil frais haché ou 5 ml (1 c. à thé) de persil séché

1. Dans un bain-marie, cuire les pommes de terre de 20 à 25 minutes, jusqu'à tendreté. Retirer du feu et laisser tiédir, puis réduire en purée.

2. Ajouter le jambon, le fromage, la farine, les œufs, la ciboulette et l'ail dans le bol. Saler, poivrer et remuer.

3. Façonner 24 croquettes en utilisant environ 60 ml (¼ de tasse) de préparation pour chacune d'elles. Aplatir légèrement les croquettes avec la paume de la main.

4. Déposer la chapelure dans une assiette creuse. Enrober les croquettes de chapelure.

5. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire quelques croquettes à la fois de 4 à 5 minutes de chaque côté. Déposer les croquettes sur une grille, puis laisser tiédir.

6. Déposer les croquettes sur une plaque tapissée de papier parchemin. Placer au congélateur de 2 à 3 heures.

7. Déposer les croquettes dans un sac hermétique. Congeler.

8. Au moment du repas, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

9. Déposer la quantité désirée de croquettes congelées sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Réchauffer au four de 18 à 22 minutes, en retournant les croquettes à mi-cuisson.

10. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la sauce. Servir les croquettes avec la sauce.

4310189019738

Croquettes de poulet au fromage

PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 40 MINUTES (+ 15 MINUTES POUR RÉCHAUFFER) • CONGÉLATION 2 HEURES
QUANTITÉ 60 CROQUETTES

→ SE CONGÈLE

PAR PORTION		
1 croquette		
TENEUR		VQ *
Calories	59	-
Protéines	6 g	-
M.G.	3 g	-
Glucides	2 g	-
Fibres	0 g	0 %
Fer	0 mg	0 %
Calcium	39 mg	4 %
Sodium	67 mg	3 %

* VQ = valeur quotidienne

- 1,3 kg (environ 3 lb) de poulet haché
- 500 ml (2 tasses) de mozzarella légère râpée
- 375 ml (1 ½ tasse) de chapelure nature
- 60 ml (¼ de tasse) de persil frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'origan frais haché
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché
- 2 œufs battus
- 2 oignons verts hachés
- 1 jalapeno haché
- Sel et poivre au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

1. Dans un grand bol, mélanger le poulet haché avec la mozzarella, la chapelure, le persil, l'origan, l'ail, les œufs, les oignons verts et le jalapeno. Saler et poivrer.

2. Façonner 60 petites croquettes en utilisant environ 30 ml (2 c. à soupe) de préparation pour chacune d'elles.

3. Dans une poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire quelques croquettes à la fois de 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que l'intérieur des croquettes ait perdu sa teinte rosée. Déposer les croquettes sur une grille et laisser tiédir.

4. Déposer les croquettes sur une plaque tapissée de papier parchemin. Placer au congélateur de 2 à 3 heures.

5. Déposer les croquettes dans un sac hermétique. Congeler.

6. Au moment du repas, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

7. Déposer la quantité désirée de croquettes congelées sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Réchauffer au four de 15 à 18 minutes, en retournant les croquettes à mi-cuisson.

Croquettes de maïs et courgettes

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 35 MINUTES (+ 15 MINUTES POUR RÉCHAUFFER)
CONGÉLATION 2 HEURES • QUANTITÉ 20 CROQUETTES

→ SE CONGÈLE

PAR PORTION 1 croquette		
TENEUR		VQ *
Calories	91	-
Protéines	5 g	-
M.G.	4 g	-
Glucides	10 g	-
Fibres	1 g	4 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	105 mg	11 %
Sodium	113 mg	5 %

* VQ = valeur quotidienne

- 2 ou 3 courgettes râpées
- 500 ml (2 tasses) de maïs en grains
- 375 ml (1 ½ tasse) de cheddar léger râpé
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché
- 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnements grecs
- 10 ml (2 c. à thé) de paprika
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2 œufs battus
- Sel et poivre au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de canola

1. Déposer les courgettes râpées sur un linge. Tordre le linge au-dessus de l'évier pour extraire le maximum d'eau.

2. Dans un grand bol, mélanger les courgettes avec le maïs en grains, le cheddar, la farine, l'ail, les assaisonnements grecs, le paprika, la poudre à pâte et les œufs. Saler et poivrer.

3. Façonner 20 croquettes en utilisant environ 60 ml (¼ de tasse) de préparation pour chacune d'elles.

4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire quelques croquettes à la fois de 4 à 5 minutes de chaque côté, en les aplatissant légèrement à l'aide d'une spatule. Déposer les croquettes sur une grille et laisser tiédir.

5. Déposer les croquettes sur une plaque tapissée de papier parchemin. Placer au congélateur de 2 à 3 heures.

6. Déposer les croquettes dans un sac hermétique. Congeler.

7. Au moment du repas, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

8. Déposer la quantité désirée de croquettes congelées sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Réchauffer au four de 15 à 18 minutes, en retournant les croquettes à mi-cuisson.

Croquettes de crevettes à la thaïe

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES (+ 20 MINUTES POUR RÉCHAUFFER)
CONGÉLATION 2 HEURES • QUANTITÉ 28 CROQUETTES

→ SE CONGÈLE

- 1,3 kg (environ 3 lb) de crevettes moyennes (calibre 31/40) crues et décortiquées
- 310 ml (1 ¼ tasse) de chapelure nature
- 250 ml (1 tasse) de coriandre fraîche hachée
- 125 ml (½ tasse) de farine de riz
- 125 ml (½ tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
- 30 ml (2 c. à soupe) d'ail haché
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce de poisson
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce sucrée aux piments chilis
- 2 branches de céleri hachées
- 2 œufs battus
- 1 piment thaï épépiné et haché
- 1 lime (zeste et jus)
- Sel au goût
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de sésame

1. Éponger les crevettes à l'aide de papier absorbant. Hacher les crevettes.

2. Dans un grand bol, mélanger les crevettes avec la chapelure, la coriandre, la farine de riz, les échalotes, l'ail, la sauce de poisson, la sauce sucrée aux piments chilis, le céleri, les œufs, le piment thaï ainsi que le zeste et le jus de lime. Saler.

3. Façonner 28 croquettes en utilisant environ 60 ml (¼ de tasse) de préparation pour chacune d'elles.

4. Dans une grande poêle, chauffer l'huile à feu moyen. Cuire quelques croquettes à la fois de 4 à 5 minutes de chaque côté. Déposer les croquettes sur une grille et laisser tiédir.

5. Déposer les croquettes sur une plaque tapissée de papier parchemin. Placer au congélateur de 2 à 3 heures.

6. Déposer les croquettes dans un sac hermétique. Congeler.

7. Au moment du repas, préchauffer le four à 190 °C (375 °F).

8. Déposer la quantité désirée de croquettes congelées sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Réchauffer au four de 18 à 22 minutes, en retournant les croquettes à mi-cuisson.

PAR PORTION		
1 croquette		
TENEUR		VQ *
Calories	85	-
Protéines	8 g	-
M.G.	2 g	-
Glucides	8 g	-
Fibres	1 g	4 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	42 mg	4 %
Sodium	425 mg	18 %

* VQ = valeur quotidienne

INDEX DES RECETTES

ENTRÉES

Coupelles aux fruits de mer 94

Portobellos farcis..... 95

PLATS PRINCIPAUX

Bœuf et porc

Bols de boulettes à l'asiatique..... 89

Casserole de smoked meat 82

Cassolettes de saucisses et légumes gratinées 34

Côtelettes de porc en croûte, salade de tomates et feta 84

Côtelettes de porc farcies pomme et brie 44

Croquettes de jambon..... 108

Étagé de mac and cheese jambon et brocoli 50

Hachis parmentier..... 22

Linguines aux poivrons rôtis et saucisses 54

Médaillons de porc à la feta et sauté de courgettes..... 96

Nouilles de courgettes à la bolognaise gratinées 29

Pâtes au bœuf à la soupe à l'oignon..... 56

Pitas au bœuf à la grecque 73

Poivrons farcis Philly cheesesteak 85

Quesadillas au bœuf et fromage tex-mex..... 92

Riz au bœuf gratiné..... 80

Roulades de bœuf aux légumes..... 40

Sauté de gnocchis et saucisses chorizo..... 91

Soupe au jambon, rotinis et légumes-racines..... 72

Mets végé

Casserole aux œufs et brocoli..... 28

Croquettes de maïs et courgettes..... 111

Galettes de tofu râpé..... 86

Gratin de légumes et haricots rouges..... 32

Lasagne végé aux légumes rôtis 52

One pot de quinoa aux légumes rôtis..... 24

Toasts aux avocats, tomates et chèvre..... 76

Poissons et fruits de mer

Casserole de truite et poireau gratinée 78

Croquettes de crevettes à la thaïe..... 112

Croquettes de saumon au sésame 106

Filets de sole farcis ricotta et épinards..... 46

Gratin de crevettes et chou-fleur 90

Gratin de pommes de terre et saumon 30

Lettuce wraps à la salade de thon épicée..... 83

Mini-frittatas au saumon fumé..... 75

Nouilles aux œufs et crevettes à l'ail 98

Paella..... 18

Pâtes crémeuses aux pétoncles 55

Pennes saumon et pesto 81

Poisson blanc cacciatore 87

Saumon à la florentine 19

Saumon farci asperges, crevettes et Boursin 42

Spaghetti Dirty Martini aux crevettes nordiques..... 51

Volaille

Boulettes de poulet caprese..... 16

Casserole de poulet parmigiana 26

Chili dinde et patate douce 79

Croquettes de poulet au fromage 110

Feuilletés style pâtés au poulet..... 77

Gratin de poulet, asperges et gnocchis 33

Plaque de patates douces garnies..... 93

Poulet au brocoli gratiné..... 88

Poulet croustillant farci brocoli-cheddar 38

Poulet farci primavera 47

Salade de boucles poulet et citron 74

Tout-en-un de hauts de cuisses de poulet 20

ACCOMPAGNEMENTS

Craquelins maison au romarin..... 72

Légumes rôtis aux fines herbes 44

Purée de rutabagas au parmesan et oignon vert..... 40

Riz au citron 46

Riz aux poivrons rôtis..... 96

Salade de carotte aux radis et tomates 78

Salade d'épinards, concombre et edamames 42

Salade de rubans de concombres et oignon rouge..... 38

Salade légère à la pomme et graines de tournesol..... 86

Salade orange et oignons doux..... 75

Sauce à l'avocat et au yogourt 92

Tzatziki..... 73

COLLATIONS

Biscuits mélange du randonneur..... 71

Galettes de riz yogourt et pistaches..... 67

Mini-muffins au chou-fleur et fromage 68

Scones au citron et graines de pavot..... 69

Trail mix style banana split 70

DÉJEUNERS ET BRUNCHS

Coupelles de jambon aux œufs et bâtonnets de pain..... 66

Crêpe allemande 101

Gruau au four framboises et chocolat 63

Pouding de chia à la compote de bleuets et citron 64

Smoothie crémeux au café..... 62

Tartines aux fraises et à la ricotta fouettée..... 65

Tostadas déjeuners 102

DESSERTS

Carrés aux framboises 99

Grands-pères dans le sirop..... 100

Mini-éclairs feuilletés au chocolat..... 114

PAR PORTION		
1 mini-éclair		
TENEUR		VQ *
Calories	168	-
Protéines	4 g	-
M.G.	9 g	-
Glucides	18 g	-
Fibres	2 g	8 %
Fer	1 mg	7 %
Calcium	44 mg	4 %
Sodium	70 mg	3 %

* VQ = valeur quotidienne

Mini-éclairs feuilletés au chocolat

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES • QUANTITÉ 9 MINI-ÉCLAIRS

- 1 feuille de pâte feuilletée carrée surgelée (½ paquet de 400 g), décongelée
- 250 ml (1 tasse) de lait écrémé
- 2,5 ml (½ c. à thé) d'extrait de vanille
- 2 jaunes d'œufs
- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre
- 60 ml (¼ de tasse) de farine tout usage
- 50 g (1 ¾ oz) de pastilles de chocolat noir

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F).

2. Couper la pâte feuilletée en neuf carrés égaux. Piquer la pâte sur toute sa surface à l'aide d'une fourchette.

3. Vaporiser neuf alvéoles d'un moule à muffins d'enduit à cuisson. Déposer les carrés de pâte dans les alvéoles, puis presser la pâte sur le fond et la paroi des alvéoles afin qu'elle en épouse la forme.

4. Cuire au four de 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les feuilletés soient dorés.

5. Pendant ce temps, mélanger le lait avec la vanille dans une petite casserole. Chauffer jusqu'aux premiers frémissements.

6. Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre. Incorporer la farine, puis verser la préparation au lait en fouettant.

7. Transvider la préparation dans la casserole. Porter à ébullition à feu moyen en fouettant, puis laisser mijoter de 1 à 2 minutes à feu doux en remuant. Retirer du feu et laisser tiédir.

8. Retirer les feuilletés du four et laisser tiédir avant de démouler. Transvider la crème pâtissière dans une poche à pâtisserie munie d'une douille unie. Garnir les feuilletés de crème pâtissière.

9. Faire fondre les pastilles de chocolat dans un bain-marie ou au micro-ondes. Verser le chocolat fondu en filet sur les mini-éclairs à l'aide d'une cuillère.

Jean Coutu

Personnalisez **tout** avec vos photos favorites !

TOUS LES PRODUITS

30%* DE RABAIS

DE LA BOUTIQUE PHOTO

POT À FLEURS

TASSES

SAC EN LIN

CARNET DE NOTES

Découvrez une foule de possibilités au

JEANCOUTU.COM/PHOTO

CENTRE PHOTO

OPTIMISÉ POUR LES MOBILES
ANDROID ET iOS

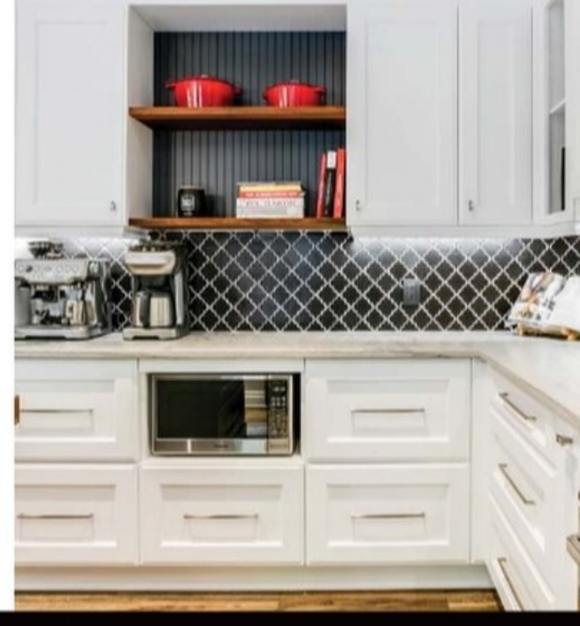
*CODE PROMO : **M7RW6KG9**

*En vigueur jusqu'au 31 juillet 2024

Utiliser le code de promotion à l'endroit prévu à cet effet au moment de la commande

CLUB CUISINE BCBG

L'ENDROIT À DÉCOUVRIR AVANT D'ACHETER



SALLE DE MONTRE OUVERTE 7 JOURS

VENEZ VISITER NOTRE SALLE DE MONTRE ET DÉCOUVREZ VOTRE *CUISINE DE RÊVE*

LIVRAISON GRATUITE PARTOUT AU QUÉBEC

20 % DE RABAIS SUR PLUSIEURS MODÈLES

(450) 978-2582

3611, autoroute 440, Laval

www.clubcuisinebcbg.com

Visitez notre Site Web